



# 保健だより

2019年 認定こども園大津保育園  
0293-46-5811



いよいよ夏の到来！この時期はジリジリと暑い日差しと高い湿度で体力が奪われ、体調を崩しやすくなります。しっかりと体を休める事、そしてこまめな水分補給が大切です。まずは、お父さんお母さんがご自身の体を優しく思いやり、子ども達とともに元気に過ごす事！！それが子ども達の笑顔を守る為に1番必要な事です。

## 7月~11月

北茨城市

健康診査予定

	7/4	2歳児歯科健康診査	8/8	4ヶ月健康診査	
	7/12	3歳児健康診査	8/9	3歳児健康診査	
	7/18	4ヶ月健康診査	8/23	1歳6ヶ月健康診査	
	7/24	育児相談	8/28	育児相談	
	7/26	1歳6ヶ月健康診査			
9/5	2歳児歯科健康診査	10/3	2歳児歯科健康診査	11/7	2歳児歯科健康診査
9/13	3歳児健康診査	10/11	3歳児健康診査	11/8	3歳児健康診査
9/19	4ヶ月健康診査	10/17	4ヶ月健康診査	11/21	4ヶ月健康診査
9/25	育児相談	10/23	育児相談	11/22	1歳6ヶ月健康診査
9/27	1歳6ヶ月健康診査	10/25	1歳6ヶ月健康診査	11/27	育児相談

## 夏に気をつけたい病気！！【手足口病】について・・・

手足口病とは、主に手のひら・足の裏・口のなかなどに発疹が生じるウイルス性の感染症です。おしりやひざにできることもあります。口のなかにできた発疹（水ぶくれや口内炎）は、ときに痛みをとまいません。手や足にできた発疹には痛みやかゆみはないことが多いです。また、発熱や咳、鼻水など風邪のような症状をとまなうこともあります。

手足口病は、毎年夏頃に乳幼児を中心に流行します。今年は特に流行するとの事！！脱水がひどくなったり、髄膜炎や急性脳炎などの合併症の危険もあります。症状によっては入院が必要となることがあります。症状が見られた時は早めに受診し重症化を防ぐことが必要です。登園については、病院を受診し医師及び保育園の判断により登園となります。夏を元気に過ごすため、体調管理にしっかり努めましょう。



# 熱中症

応急処置のポイント



体を冷やして、水分補給



### 1 涼しい場所に移動し、おおむけに寝かせる

クーラーがきいた室内など涼しい場所に移動し、おおむけに寝かせます。

### 2 身体冷却

服をゆるめ、保冷剤やタオルで首・わきの下・太ももの付け根など太い血管の部分で冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで拭き、厚紙などでおおぎます。

✕ エタノール噴霧や制汗スプレーは、熱中症の応急処置としては推奨されていません。

### 3 水分摂取

脱水の治療としては経口補水液（ORS）がおすすめです。

**何がいいの？**

- アクアライト® ORS
- 授乳中の児は母乳やミルク

乳児で脱水かもと思った場合は速やかに受診してください。

**どれくらい？**

- 乳児 30~50ml/kg
- 幼児 300~600ml/日
- 学童~成人 500~1000ml/日

自家製ORS

しょう油 3g、小0.5、砂糖 20~40g、食塩 小さじ0.5杯(3g)

1ℓの水に砂糖小さじ2~4杯(20~40g)+食塩小さじ0.5杯(3g)を溶かせば自家製ORSの出来上がり。

✕ 意識レベルが悪い場合や嘔吐がある場合は、水分摂取は控えてください。

症状が改善しない場合は受診

**自家車ですぐに受診**

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

点滴治療が必要なため自家車ですぐに受診。

**再発熱剤は使っていないの？**

- ✕ 熱中症の発熱 → 下がらない
- 頭痛 → 鎮痛効果あり

ぐったり感が強ければ救急車でOK

Ⅲ度の可能性がある場合 救急車を呼んでください。



119番

- 体温が高い
- 意識障害が少しでもある
- もしくはけいれんがある

入院治療が必要（場合によっては集中治療も）なので、緊急で救急要請をしてください。救急車を待つ間にも、応急処置を進めてください。