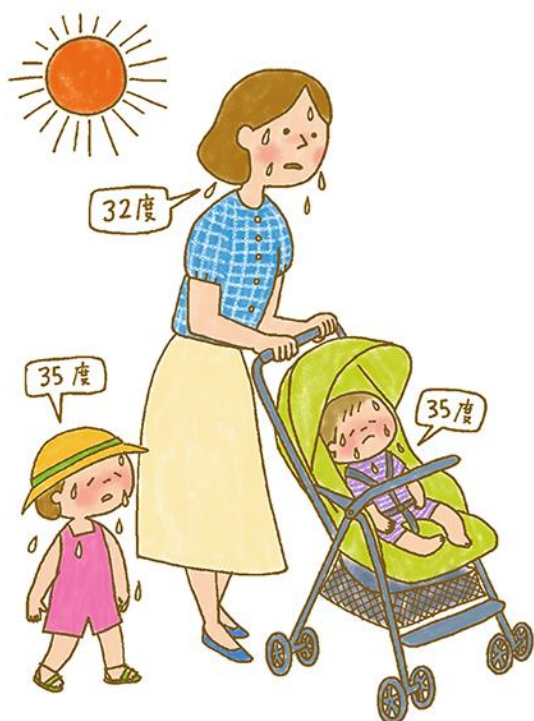


陽の木かげ・そよかぜだより



梅雨が明ければ夏本番！！毎日 35℃を超える猛暑日が続き、熱中症警戒アラートが出る日も多いですね☀️この暑さで熱中症や体調を崩しやすくなるため、水分補給はもちろん遊ぶ環境や部屋での過ごし方、服装にも気をつけましょう。

暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から 150 cmの高さで測っていますが、気温32.3 度のとき、50 cmの高さでは35 度超、5 cmの高さでは36 度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は……

なるべく
日陰を
選んで歩く

暑さの厳しい
12～14時の
時間帯を避ける

ベビーカーを使うときは ここもチェック！

①日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

②こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

●脱水かな？と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いため、普段の水分補給には適していません。

6月17日～7月20日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…咽頭炎・インフルエンザ・感冒の順で多かったです。

多かった年齢…1歳・6歳以上・5歳の順で多かったです。

今回はインフルエンザのご利用が多く、年齢も6歳以上のお子様のお預かりが多かったです。

病児保育では、異年齢での保育が多く大きいお姉ちゃん、お兄ちゃんたちが自分たちより小さな子を優先させてくれる姿や優しく一緒に遊ぶ姿などが垣間見えました。

病児保育では小学6年生まで対応しております。インフルエンザ1日目は一人でお留守番させるのも心配かと思いますので必要ならご利用ください。



気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

全国的に流行！

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍^{かいよう}になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。