



ほけんだより



2025年8月
ひよこの家保育園

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点といたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体作りをする為にもしっかりと食事を摂って、免疫を低下させないよう生活リズムにも気を付けていきましょう。

夏に多い子どもの病気

夏風邪の原因の代表であるエンテロウイルスやアデノウイルスなど高温多湿を好み、感染すると下痢や腹痛・激しいせきなどの症状が見られます。手洗い・うがいをする、しっかり食事を摂る、身体を冷やし過ぎない、疲れた日は早く寝るなどして、普段から免疫力を高め予防しましょう。

【三大夏風邪】の主な症状

ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み ・喉の奥に水疱性の発疹や潰瘍 ・39～40℃の高熱が2～3日続く 
手足口病	<ul style="list-style-type: none"> ・口の中やのどの痛み ・手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹 ・38℃台の熱が出ることもある 
プール熱 (咽頭結膜炎)	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛みが3～5日続く ・目の痛みやかゆみ、目ヤニが出る ・嘔吐や下痢・頭痛を伴うことがある ・39～40℃の高熱が4～5日続く 

★普段と違う様子があれば受診を

不機嫌になる、いつもよりよだれが多い、食欲がないなど普段と違った様子が見られる時は受診をお勧めします。

★夏風邪にかかったときの注意点

熱があっても本人が元気であればサツと体を流すくらいのシャワー浴はOK。どれも、口の中やのどの痛みで食欲が落ちます。刺激が少なく飲み込みやすい物を与え、脱水症状には注意しましょう。

★深刻な合併症を引き起こすことも

数日の自然経過で熱が下がり、症状は落ち着いてきます。しかし、まれに髄膜炎や脳炎を起こすこともあります。また気管支炎や肺炎などの原因となることもあります。

発熱が続く・ぐったりする・頭痛や嘔吐が見られるときは、再度受診して診察を受けましょう。

紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょ。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかりと冷やしましょう。

こまめに着替えを！

汗をかくことで、体温を調節したり、新陳代謝を行ったりしています。健康を維持するための大切な機能です。しかし、汗を放っておくと、不衛生になり皮膚トラブルに繋がったり、汗が冷えて風邪をひいたりします。こまめにふくこと、着替えることを心がけましょう。

