



ほけんだより 夏号

発行元：雲仙市病児保育協議会
令和4年 6月吉日

梅雨に入り、雨が多い季節となり時折の晴れ間が待ち遠しいですね。梅雨の蒸し暑さと気温の高さに体調管理も難しい季節です。新型コロナウイルス感染予防と熱中症予防を兼ねて、暑さを我慢せずエアコンを使用しながら適切な水分補給とこまめな換気に気を付けていきましょう。

熱中症 って？

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

症状

- ・ほてり
- ・めまい、立ちくらみ、一時的な失神
- ・だるさ、吐き気、頭痛
- ・足のこむら返り
- ・汗のかき方の異常 …など

予防法

- ① こまめに水分補給
- ② 涼しい場所で休憩を取る
- ③ なるべく日陰を選ぶ
- ④ 汗をかいたらタオルで拭く
- ⑤ 服は体を締め付けず、汗が乾きやすいものを選ぶ
- ⑥ 早寝・早起きをして朝ごはんはしっかり食べる

《熱中症が疑われるときは？》

- ① 涼しい場所に寝かせ、湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぐ。
また、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やす。
- ② 電解質の入っている経口補水液を少量ずつ与える。



～夏に多い感染症～

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます（要登録）。雲仙市では下記事業所を指定して行っています。

《雲仙市病児保育協議会》（★ ほけんだより発行担当）

長崎県看護協会 病児・病後児サポートセンター	TEL 0957-25-0807
★くにみ子ども園 病後児保育センター	TEL 0957-78-2286
えとう病後児サポートルーム	TEL 0957-61-1020

【お問い合わせ先】 雲仙市子ども支援課 TEL 0957-36-2500

食中毒を防ぐ3つのポイント

★ポイント1 生の肉、魚は要注意！

トングなどの調理器具分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。生肉、生魚を扱った調理器具は洗って熱湯をかけてから他の食材に使用しましょう。

★ポイント2 菌はすぐに増える

夏場は「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買ったものや残り物はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。

★ポイント3 中途半端な加熱はNG！

表面だけの加熱では細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。中心の温度が75度以上の状態を1分キープさせ、芯までしっかり加熱しましょう。