



ほけんだより



2016年7月
あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園

暑い季節がやってきました。子どもたちの大好きな水遊び、プールの季節ですね。水あそびは、子どもたちが全身で水の感触を楽しんで、気持ちを解放し水の刺激で皮ふを丈夫にしたり、温度に対する抵抗力を養って、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体をつくるためにも最高のあそびです。半面、水を媒介としていろいろな病気がうつりやすいので注意しましょう。

また、夏は暑さのために体力を消耗し、体調を崩しやすい時期です。熱中症や寝冷えなど、大人の注意で防げる病気もあります。体調管理に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう。



熱中症に注意!!

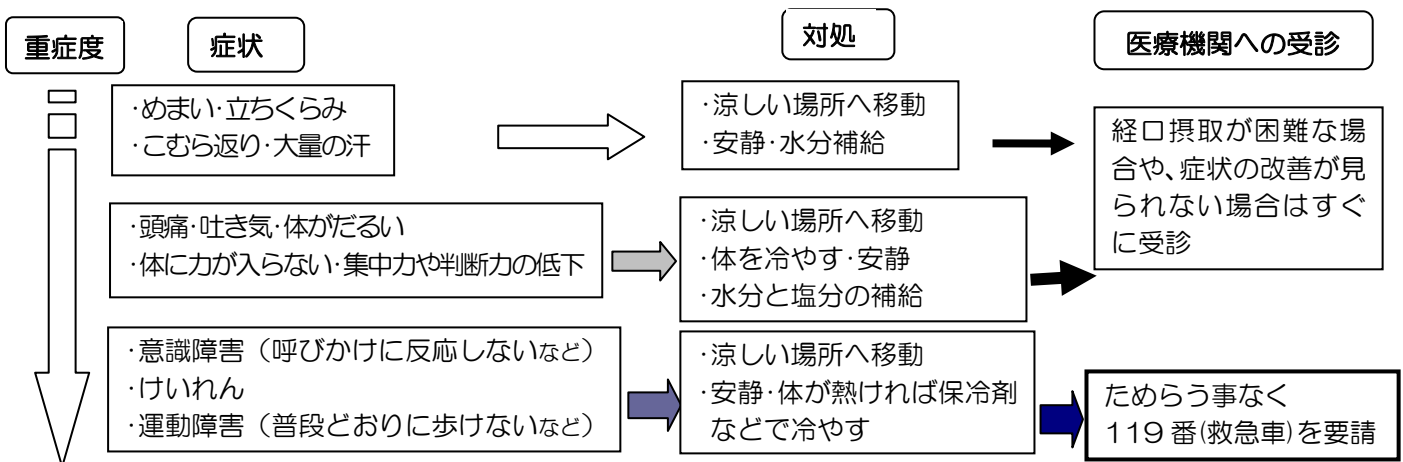


熱中症とは?

高温の下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症します。死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

乳幼児は汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達していないため、高齢者と同様に熱中症リスクは高くなります。

熱中症の分類と対処法



「熱中症」予防には、とにかく水分補給が大切。子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。

「〇〇に着いたらね」など、先を急いでついつい子どもをがんばらせてしまうこともあります。水分と休息だけはこまめに与えてあげましょう。

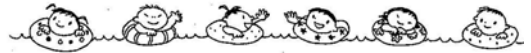
推奨されている飲水量の目安

学童から成人	500~1,000mL/日
幼児	300~600mL/日
乳児	体重1kg当たり 30~50mL/日

熱中症の予防には何を飲めばよいのでしょうか

塩分と水分の両者を適切に含んだもの(0.1~0.2%の食塩水)が推奨されています。現実的には市販の経口補水液が望ましいです。我が国ではオーエスワン®(OS-1:大塚製薬工場)が普及しています。小児用としてアクアライトORS®(和光堂)も発売されています。通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクで十分ですが、スポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分が多いことを覚えておきましょう。梅昆布茶や味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられます。

プールの時期に注意したい病気



*咽頭結膜熱（プール熱） ☆登園停止の病気☆ （医師記入の「登園許可証明書」が必要）

<原因> アデノウイルス感染症の一種。咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、目やにや便、手指の接触でも感染します。プール行事の時期に爆発的に流行することが報告されており、別名「プール熱」と呼ばれています。

<症状> 39℃以上の高熱とのどの痛み、目の充血（結膜炎）が特徴的。3～7日熱が続き、のどが腫れ、腹痛、下痢、鼻水などの症状がでることもあります。

*流行性角結膜炎（はやり目） ☆登園停止の病気☆ （医師記入の「登園許可証明書」が必要）

<原因> アデノウイルス感染症の一種で、感染力が強くウイルス性結膜炎の中でもっとも重症です。

<症状> 目やに、まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血などの結膜炎症状が急激にでます。発熱、下痢等の症状がみられることもあり、重症化すると角膜炎を起こすこともあります。



こんな時はプールに入りたいくてもがまんしましょう

- ☆ 熱がある時、または前日に発熱していた時
- ☆ 風邪ぎみの時
- ☆ 下痢をしている時
- ☆ 薬をのんでいる時
- ☆ 目やにがでていたり、目が赤い時
- ☆ 湿疹や傷がジクジクしていたり、化膿している時

平成25年5月、日本臨床皮膚科医会は、日本小児皮膚科学会と合同で「皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解」を発表しました。

学校感染症 第三種 その他の感染症：皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解

お子さんとその保護者さん、
ならびに保育園・幼稚園・学校の先生方へ

皮膚の学校感染症について

プールに入ってもいいの？



1) 伝染性膿痂疹(とびひ)

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止して下さい。

2) 伝染性軟属腫(みずいぼ)

プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ボードなどを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けて下さい。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

3) 頭虱(あたまじらみ)

アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

4) 疥癬(かいせん)

肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがありますが、プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。

平成25年5月

日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会

☆**医師の登園許可証明書及び保護者の登園届** および、おたよりのバックナンバーは
あおぞらのホームページ「<http://www.yokohama-aozora.com/>」にあります。