



# ほけんだより

8月号  
ナーサリー  
つづき  
2023.7.31  
看護：池上

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。



乳児健診  
17日(木)

発熱や嘔吐が  
流行っています。  
換気を行いましょ  
う。



園医より

## レジャーの計画、無理なく立てましょう

### ① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いもののとりすぎになりがちです。



### ② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



### ③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



## やけどにご注意ください



バーベキュー、キャンプ、花火などに多いのが「やけど」です。やけどは適切に対処しなければ治るのに時間がかかったり、痕がのこったりしてしまいます。

- ① やけどをしたら、とにかくすぐに患部を冷やすことが大切です。  
家庭であれば水道水、範囲が広ければシャワーで冷やしましょう。

※お湯などが服の上からかかった場合は？  
慌てて脱ぐと水ぶくれが破け、傷が深くなる場合がありますので、服の上から流水で冷やしましょう。



※水ぶくれがある場合は？

水ぶくれの中には傷を治す成分が含まれているので破かないようにします。冷やす際には、水ぶくれにポリ袋やラップを当て、その上から流水で冷やすとよいでしょう。

※どのくらい冷やすとよい？

基本的には5～10分、しっかり冷やします。深いところまで熱があるので、十分すぎるくらい冷やしましょう。

### ② 医療機関にいくべき？判断ポイントはここ！

自分で何とかするか、受診するか、救急車を呼ぶか、悩むことも・・・どの程度のやけどなら受診した方がよいのか、判断ポイントを紹介します。

以下に当てはまる場合は受診をお勧めします。



#### 1、顔や手をやけどした、

顔や手は皮膚が薄いため、やけどが深くなりやすいです。手は機能的な問題が起こるリスクも。

## 2、範囲が広い

広範囲のやけどは、体液が流れ出て全身的な問題を起こす可能性があるがあるので、救急車を呼ぶことも必要です。

## 3、子どもや高齢者がやけどした

子どもや高齢者は皮膚が薄いので、重症化する恐れがあります。

## 4、基礎疾患がある

糖尿病などの基礎疾患があるとやけどが治りにくいです。

水ぶくれがある、皮膚が破れているところがある、皮膚が白く・あるいは黒くなっている場合は受診をしましょう。

☆毎年バーベキューコンロに触れた、カップラーメンのお湯、花火でやけどなど、休み明けにやけどをした方がみられます。登園しても受け入れが難しいことや受診が必要となる場合があります。〇〇の活動はしないでください等の特別な過ごし方はできかねます。

やけどの他、大きな怪我（骨折、捻挫、傷の縫合など）の際は、お子さまをお預かりできない場合や受け入れ前に面談が必要となる場合があります。登園前に園にお知らせください。詳細は園生活の手引き P17 をご参照ください。

お休み・お出かけの際は、怪我などにお気を付けてお過ごしください。



## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくなつ 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。



#### 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

## 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。

#### 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

## 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。

#### 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

## 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。



### 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。

上記の  
登園届  
について

- ★咽頭結膜熱：医師記入の登園許可証が必要です（園生活の手引きの最終ページにあるものをコピーしてご使用ください。園にもあります。形式は自由です。）
- ★ヘルパンギーナと手足口病：保護者記入の登園許可証が必要です（ホームページにあります。園にもあります）