ほけんだより　７月号

社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和５年７月

暑さが本格化する季節となってきました。大量に汗をかくことによって体力を消耗しやすくなり、屋内と屋外の気温差で体調を崩しやすくなります。熱中症対策を十分考慮し、水分補給を行いながら体調管理をしっかりしていきたいと思います。

食べ物が詰まってしまったら！！

６月の園だよりにて「詰まりやすい食品」についてお知らせさせていただきました。乳幼児の気管は直径６～８㎜と細く、どれだけ注意しても、誤嚥、窒息の危険は隣り合わせにあります。誤嚥して窒息してしまった時に備えて、異物除去の方法を知っておきましょう。

図1 ハイムリック法　　図2 背部叩打法

異物除去できなかった場合はすぐに救急車を呼びましょう！除去できた場合も、強い刺激で内臓が傷ついてしまう事もありますので必ず受診をしましょう。

楽しい水遊びが始まります

夏ならではのプール遊び・水遊びの季節になりました。しかし、水遊びは思いの他体力を消耗し、思わぬ事故につながりかねません。お子様が少しでもいつもと違う様子がある時は、無理をしないでおきましょう。

水遊びをするときのチェックポイント

- 体温は平熱ですか？
- 顔色はどうですか？
- 機嫌は悪くないですか？
- 睡眠時間は十分とれていますか？
- 下痢はしていませんか？
- 発疹はありませんか？
- 目やには出ていませんか？

気になる虫刺され

乳児が虫に刺されると、大人より反応が遅く１～２日後に症状がでる事があります。時間がたつにつれ赤く腫れたり水疱ができたりし、大人よりも大きく腫れあがることがあります。これは、虫刺されの経験がない事で起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やし、薬を塗っても良くならない時は受診をしましょう。また、手の先は舐めてしまう可能性があることから、薬の塗布は控えましょう。

夏に流行りやすい感染症

ヘルパンギーナ

ウイルス性の夏風邪の一種です。喉の痛みに伴い食欲不振になり、高熱が出ます。喉の奥が赤くなり、小さな潰瘍や水疱ができます。下痢や、咳、鼻水の症状がある事もあります。罹患するとウイルスが２週間程度、便から排出されます。

手足口病

ウイルス性の夏風邪の一種です。手足や口の中に水疱や赤い湿疹ができます。湿疹は膝やお尻に出ることもあり、発熱を伴う事もあります。罹患すると 2～4 週間便からウイルスが排出されます。

プール熱（咽頭結膜炎）

感染力が非常に強く、高熱が出て、喉が赤くはれて痛みます。咳、目やに、目の充血の他に、頭痛、吐き気、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

とびひ

アトピーやあせも、虫ささされ、擦り傷など手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。中でも黄色ブドウ球菌は高温・多湿を好むため、夏になると流行します。とびひの疑いがある時は、皮膚科の受診をしてくださるようお願いします。