



ほけんだより8月号



令和6年8月1日
富山市こども保育課

今年は酷暑が続いています。戸外で遊ぶときは、「場所」や「時間帯」を決めて安全に遊びましょう。また、この時期は暑さで体力を消耗し、食欲がなくなったり、体調を崩しやすくなります。休息や食事、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

暑さに負けない丈夫な体を作りましょう!

* 水分補給 *

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



糖分の多い飲み物は、とり過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながるので注意しましょう。



* 紫外線対策 *

外出時は、つばの広い帽子をかぶり、強い日差しを遮りましょう。

また、タンクトップ等は肩に日差しを受けるので、袖のある服を着るようにしましょう。



* 温度に気を付けて *

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさんあります。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、太陽の熱を吸収し、高温になっています。

遊具で遊ぶ前に、保護者がまず触って温度を確かめましょう。また、真夏の車内の温度は50℃以上になることがあるので、子どもだけにするのは少しの時間でも危険なのでやめましょう。同じようにアスファルトも高温になります。



* 子どもの睡眠を大切に *

夏は、活動する時間が多くなり、体力を消耗しがちです。

子どもの睡眠は、脳や体の成長には不可欠です。子どもが質の良い睡眠を十分にとれるように、できるだけ大人が

環境を整えてあげましょう。



* 夏に気をつけたい感染症 *



手足口病(コクサッキーウイルス・エンテロウイルス)について

手のひら、足の裏、口の中、おしりに水ぶくれができ、発熱とどの痛みがあります。水ぶくれが破れると潰瘍や口内炎になり食欲が落ちます。刺激のあるものやすっぱいものを食べるとしみるので、口あたりがよく味の薄いものを少しずつするようにしましょう。また、水分を十分に与えてあげましょう。口の中は3~4日、手足は7~8日程度で治ります。咳やくしゃみ、便から感染します。手は石けんを使って洗いましょう。口の中を清潔に保ちましょう。

RSウイルス感染症について

38~39℃の高熱、鼻水、咳などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、生後6か月未満のお子さんは、重症な呼吸器症状を起こし、重症化して入院が必要となることも少なくありません。また、初めて感染した場合も重症化することがあります。ゼイゼイという呼吸音があったり、水分が摂れない、機嫌が悪いなどの症状があれば受診しましょう。

咽頭結膜熱、流行性角結膜炎(アデノウイルス)について

39℃前後の高熱、のどの痛み、腫れ、目やに、目の充血、首のリンパ節の腫れ、下痢などの症状があります。熱は4~5日で平熱に、食欲は3~7日で回復します。1週間ほどで目やのどの症状が落ち着いていきます。

●どの感染症も回復後もウイルスは、数週~数か月にわたって排出しています。オムツの取り扱いに注意し、オムツ交換後の手洗いをていねいにしましょう。

* 感染症情報 *

* 令和5年8月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①新型コロナウイルス感染症	②RSウイルス感染症	③手足口病
---------------	------------	-------

* 令和6年6月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①手足口病	②アデノウイルス(咽頭結膜熱、流行性角結膜炎含む)	③溶連菌感染症
-------	---------------------------	---------

8月は熱中症の危険性が高くなるので注意が必要です。

※環境省熱中症予防情報サイト (wbgt.env.go.jp/alert.php) を参考にしてください。