



ほけんだより

8月号



令和8年8月1日
青物横丁えほん保育園

夏本番を迎え、毎日暑い日が続いています。暑さの中でも子どもたちは元気いっぱいに過ごしていますが、熱中症や体調不良には十分な注意が必要です。園でも水分補給や休息をこまめに取りながら過ごしています。ご家庭でも生活リズムを整え、暑い夏を元気に乗り切りましょう。朝のお子さんの体調や食欲を確認し、気になることがありましたら、登園時に職員へお知らせください。園とご家庭で協力しながら、子どもたちの健康を見守っていきましょう。



発熱

子どもでは一般的に37.5℃以上を発熱と考えます。子どもの発熱の原因のほとんどは感染症です。2～3日熱は続いても自然に下がることがほとんどです。熱は体の免疫の反応であり、高熱を出すことで病原体とたたかっているため、急いで熱を下げる必要はありません。

解熱剤について

- 解熱剤には病気を治す効果はありません。一時的に(約4～5時間)熱を少し下げただけです。
- 熱が高くても元気なら、解熱剤をあわてて使う必要はありません。高熱でつらく水分がとれない、眠れないなどの場合に使いましょう。
- 〈使用時の注意点〉
- ・使用する解熱剤は、病院で処方されたものか、市販薬から選ぶ際には「アセトアミノフェン製剤」と薬剤師さんに伝えて下さい。
- ・5～6時間以上の間隔をあげ、1日2回くらいを目安にしましょう。
- ・生後6ヵ月未満では原則解熱剤は使いません。

熱性けいれん

- なんらかの原因により脳神経が異常に興奮し、本人の意思と関係なく一定の時間からだびくびくしたり、突っ張ったりします。
- 《観察のポイント》
- ほとんどは数分で止まります。まずは落ち着いて観察をしましょう。
- ・持続時間：けいれんが5分以上続く
⇒救急車
 - ・手足の動き：左右でけいれんの強さが違う
⇒すぐに受診
 - ・意識状態：けいれん後30分間たっても意識が戻らない⇒すぐに受診
 - ・回数：けいれんを短時間に繰り返す
⇒すぐに受診
 - ・目の向き、顔色、体温など
スマホなどで動画を撮っておくと、受診時に役立ちます。

受診のタイミング

- 熱が出て、比較的元気で水分もとれるようなら、夜間や休日に緊急受診する必要はありません。
- 《すぐに受診》
- ぐったりして顔色が悪い
 - 呼びかけてもぼんやりしている(眠ってばかりいる)
 - 何度も嘔吐する
 - 水分がとれず、半日以上尿が出ない
 - 初めてけいれんした
 - 3ヵ月未満児で38度以上の発熱がある
- 《診療時間内に受診》
- 元気で発熱が3～4日以上続いている



花火による火傷に注意!!



夏の風物詩の一つである花火ですが、子どもが花火で遊んでいる際にやけどを負ったという事故が発生しており、2018年度から2022年度までの5年間で、60件寄せられています。そのうち半数以上は1～3歳児であり、大人が一緒でも十分な注意が必要です。

○燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ。

○消火用の水の入ったバケツを用意する。

○風向きにも注意し、風が強い場合は中止する。

向かい風で行くと、火花が体に降りかかりとても危険です。

○服装に注意する。

肌の露出が多い服装や履物、裾の広がった服、裾の長い服は避けましょう。

足元もサンダルではなく肌を露出しない靴を選ぼう。

○花火の燃えカス、ろうそくなどにも注意する。

地面に落ちた燃えカスもしばらくは高温(70度前後)のため、服の裾に引火したり、直接肌に触れると火傷します。

○子どもだけでなく大人も注意事項を守って一緒に楽しむ。



7月の感染症

【手足口病】

- ・0歳児クラス(6名)
- ・1歳児クラス(2名)

【ヘルパンギーナ】

- ・1歳児クラス(2名)

手足口病とヘルパンギーナの感染者数が品川区でも警報基準を超えたため、注意が必要です。日頃から手洗いをしっかりとし、タオルの共有を避け、排泄物は適切に処理するよう心がけましょう。