



ほけんだより



梅雨があつという間に明け、一気に気温が上昇しました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、保育園内では、下痢や嘔吐、発熱、咳、鼻水の園児が増えています。

熱中症の危険もあり外で遊べる時間も少なくなってきます。暑さに負けないよう水分補給や体調管理に気をつけ、夏を乗り越えられる体力づくりをしましょう。

また、プールや水遊びも始まります。夜間や朝の体調観察は、十分をお願いします。

💧水分補給について💧



★身体の中の水分はどのくらい？

大人は60%程度

乳幼児は70%～80%

★身体の水分の役割は

①酸素や栄養分を身体に届けたり、②身体に不要なものを身体の外に汗や尿として出したり、③体温が上がると汗をかき皮膚から熱を奪って身体を冷やすなどの役割があります。

★1日に必要な水分は？

体重1Kgあたりの 1日に必要な水分量 (ml/Kg/日)	乳児	幼児	学童	大人
	150	100	80	50

*あくまでも目安ですので、気温や湿度、体調により調整をしてください。

★豆知識！子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。頬の部分で、大人より3℃程度高いと言われています。大人が暑いと感じた場合は、さらに高温の状態です。

～夏に向けて流行する病気にも気をつけましょう～

*は、医師意見書が必要です。

	感染経路など	潜伏期間	症状
*はやり目 (アデノウイルス)	・接触感染及び飛沫(咳やくしゃみなどで菌が飛び散る)によって感染し、★感染力が強い。	2 ～14日	・充血・目やに ・眼に膜が張る(主に幼児)
*プール熱 (アデノウイルス)	・接触感染及び飛沫(咳やくしゃみなどで菌が飛び散る)によって感染し、★感染力が強い。	2 ～14日	・高熱、へんとう腺炎、結膜炎
ヘルパンギーナ	・飛沫(咳やくしゃみなどで、菌が飛び散る)、接触感染、経口感染する。	3～6日	・高熱(数日続く)。熱性けいれんを合併することがある ・のどが赤くなり、水ぶくれとなり、潰瘍になる。
手足口病	・飛沫(咳やくしゃみなどで、菌が飛び散る)、接触感染、経口感染する。 ★原因ウイルスが複数あるため何度でも罹患する可能性がある	3～6日	・主に、口の中、手足の末端に水ぶくれ様の発疹がでる。 また、発熱、のどの痛みを伴う水ぶくれが口の中にでき、よだれが増え、手足の末端、おしりなどに水ぶくれが生じる。爪がはがれることもある。
とびひ	・虫刺されや湿疹をかきむしり、菌が感染し、広がっていく	2～10日	・水ぶくれやびらん、かさぶたがみられる。 ★完治するまでプールは入れません。
水いぼ	・皮膚と皮膚の直接接触による接触感染。プールの水ではうつらない。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。★プールの時は、ラッシュガードを着用してください。	2週 ～7週間	・主に四肢・体幹に、1～5mm程度の常色～白～淡紅色の盛り上がった発疹、小さいしこりで、表面はつやがあり、一見、水ぶくれにも見える。

