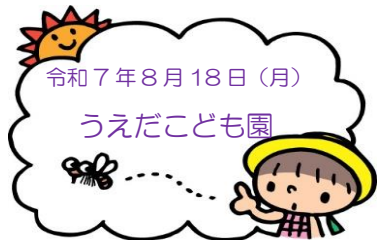




ほけんだより



令和7年8月18日(月)

うえだこども園

毎日暑い日が続いています。天気が良ければ毎日プールに入っている子どもたちです。元氣そうに見えても、体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。感染症も心配されます。手洗いうがい毎日の健康観察と検温も引き続き宜しくお願い致します。

！ 早めに受診をしましょう！

りんご病

りんご病と診断されたお友だちが出ています。

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありませんが、症状に応じて登園の相談をしましょう。

妊娠中の人がかかる
と胎児に異常が出る
ことがあるので、接
触に注意しましょう。

お風呂に注意！ りんご病

りんご病はほっぺが赤くなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ないので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、お風呂に入ると血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはお風呂を短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなることがあるので、外あそびなども控えめにしましょう。



日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

服装にも暑さ対策を

風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- ☐ 唇や皮膚がかさかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 急激に39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

