

ぴのっこ健康だより

第388号・平成29年6月
発行・(株)ピーノコーポレーション



汗ばむ日も増え、梅雨の気配を感じるようになってきました。これから夏に向かって、水遊びやプール遊びをする機会が多くなると思います。この時期にお子様の身体を観察して、早目の受診と治療にご協力ください。

特に、目・鼻・皮膚・頭髪(しらみ)・は、感染や症状の悪化に影響するため、プール前に必ず、症状がないかご確認下さい。

プール、水遊びの事前準備

- ※ 耳・鼻・喉・目・皮膚の病気の治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- ※ サイズのあった水着を用意し、タオルや持ち物に名前を書きましよう。
- ※ 爪を切りましよう。長いと、けがの原因となります。



こんな時はプールに入れません。

- ・ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・ とびひ

とびひに注意!

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを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。なか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。

とびひ予防と対策

- ① 患部を触った手で体の他の場所に触れない。
- ② とびひが出来てしまったら、ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにする。
- ③ 状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらおう。
- ④ 子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控える。
- ⑤ 虫刺されやすけり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意する。
- ⑥ 爪を切り、清潔にする。
- ⑦ 汗をかいたらこまめに着替え、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つ。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。

かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。とびひの原因にもなります。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

- いつ飲ませればいいのか?
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかき前後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい?
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい?
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないと運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

夏の感染症

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3〜5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

