

ぴのっく健康だより

第35号・平成28年8月
発行・株式会社ピーコーポレーション



いよいよ本格的な夏がやってきました。強く照りつける太陽の下でも、子どもたちは笑顔で元気がいっぱいです。

大人より暑さの影響を大きく受けてしまつ子どもたちは、まだまだ体温調節が未熟です。こまめな水分補給と体調の変化にいち早く気づき、夏バテや熱中症から、子どもたちを守りましょう。

真夏の服選び

暑い夏には、肩の出るランニングタイプ服を選びがちですが、露出が多い分、太陽の熱から保護できなくなっています。Tシャツやポロシャツなどの袖のある服を選びましょう。



また次のポイントも服選びの参考にしてくださいね。

***襟元や袖口が広めのゆったりサイズ！**

***肌着を着る！**

***素材は、綿・麻・ポリエステル！**

***色は、白か薄い淡い色を選び！**



帽子も必須アイテムです。短い時間でも帽子をかぶる習慣を付けていきましょう。

子どもが遊びに熱中している時也要注意です。こまめに日陰で休憩をとることを忘れず！アイスノンをタオルで挟んだものや、濡らすと冷たくなるタオルを使うなど、身体の熱を下げる工夫もしながら、夏の遊びをサポートしてあげましょう。

アタマジラミに注意しよう！

アタマジラミは、頭同士が触れ合う際に、頭髮から頭髮へと簡単に感染してしまいます。もしも感染してしまったらタオルやブラシ、シーツなどの共有はしない他、兄弟や親子が川の字になって寝ない、小さなゲームの画面に頭を寄せて見ないなど注意が必要です。駆除用専用シャンプーで毎日清潔に保ち、家族内の感染も防ぎましょう。

フケとシラミの見分け方

アタマジラミは、後頭部や耳の後ろに発生しやすいです。左の表を参考にしてみてください。

フケ	シラミ
大きさは様々で厚みがない	シラミの卵は丸っぽい
毛に乗っているような感じ	毛を取り巻くように付着している
すぐに落ちる	触ってもすぐ取れない
地肌の近くにある	根元から数cmのところにある



夏の感染症

四季を問わず感染症の予防には「手洗い・うがい」が一番の予防法です。しかし食欲不振などで体力が低下している夏は、ウイルスや細菌など体内に侵入しやすく、一度感染すると長引くことも多いです。【あれ？何か様子がおかしいな・・・】と感じたら早めに病院で受診をしましょう。

ヘルパンギーナ

39～40度の高熱と口内炎。口内の水泡が破れ潰瘍になると痛みが強くなる。

プール熱（咽頭結膜熱）

38～39度の発熱と目の痛み。その後目の充血や目やに。下痢、嘔吐を伴うこともある。

溶連菌感染症

のどの痛み、吐き気、頭痛、発熱など風邪のような初期症状。その後舌の表面に赤い発疹ができて口内が腫れる。

その他にも、流行性結膜炎・水いぼ・手足口病などの感染症があります。

虫に刺されたら・・・

子どもは虫に刺されると、痒くてかきむしってしまうことがあります。なるべく刺されないようにしてあげる工夫も必要ですが、もしも刺されてしまった場合には、早めの適切な対応で悪化を防ぎましょう。

蚊・アブ・フヨに刺されたとき

患部を石鹸でよく洗い清潔に。かきこわし防止の為に、早めに虫刺され用の薬を塗る。

ハチに刺されたとき

患部を良く冷やし、必ず病院へ。

毛虫に刺されたとき

毛虫が触れた所を流水で流し清潔にして、医療用テープを使い、毛を取り除く。炎症を起こしている場合は病院へ。

ノミ・ダニに刺されたとき

小さな赤い発疹と痒みが主な症状。症状が悪化した場合は病院へ。繰り返さないよう、いち早く原因の除去を。

虫は濃くて暗い色を好む傾向があります。出来るだけ明るい色の服を選びましょう。草木が多い場所ですぐさま通りかかるときには、パーカーなどを羽織ると効果的です。虫刺され以外にも、草木でかぶれることもあります。色素沈着の原因になることもあるので、草木かぶれが起これたら、早めに皮膚科に受診し治療してもらいましょう。



季刊子どもニュース

ビニールプールの少ない水でも事故が起きている!!

【溺れる事故】の約半数はプールで起きています。

0～2歳では約3割がビニールプールでの事故です。

乳幼児は、数センチの水深でも顔が付くと

パニックを起こしてしまいます。水遊びの

時は水深に関係なく子どもから絶対に目を

離さないでください。



H20～24年東京消防庁発表資料より