

ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2638

2018 年度 6 月号

今年は早くから気温が高く、夏のような陽気になっています。
今回は、熱中症、プールに入る前に気をつけておきたい病気についてお伝えします。

☀️ 熱中症ってなあに？ ☀️

温度や湿度が高い中で、体内の水分・塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・けいれんなど、様々な障害をおこす症状のことです。室内にいても、室温や温度が高いために、身体から体温が逃げにくく熱中症になる場合があるので、注意が必要です。

☀️ 熱中症かな？と思ったら ☀️

- 涼しい場所に移動しましょう
- 飲めれば水分・塩分補給（経口補水液など）しましょう
- 服を緩め、冷たいタオルなどで身体を冷やしたりして、身体を積極的に冷やしましょう

☀️ 熱中症にならないために普段からできること ☀️

- のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分（経口補水液など）を取りましょう
- 無理をせず適度に休息をとりましょう
- 外出する時は、帽子をかぶり、風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう
- 日頃から栄養バランスの良い食事をとり、睡眠時間も十分確保しましょう。

（ プールが始まる前にチェックしておきたい病気 ）

中耳炎

中耳に細菌やウイルスが入り、炎症がおき膿がたまる病気です。

症状：耳の痛み、発熱、
みみだれなどです。

プールは：医師の指示に従い
ましょう

とびひ（伝染性膿痂疹）

皮膚をかきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。

プールは：医師の指示に従い
ましょう

みずいぼ（伝染性軟属腫）

ウイルスの感染によってできるいぼの一種です。

症状：軽度のかゆみ、いぼはお腹・背中などに多いが、どの部分にもできます。

プールは：プールの水でうつるわけではありません。プールに入るときは、みずいぼのある部分はTシャツなどで隠し、直接触れないようにしましょう。

！はしかが流行しています。MR ワクチンをまだ1度も接種していないお子さんは、早急に接種しましょう！（1歳の誕生日を過ぎると接種できます）