

こんにちは☆もう7月ですね♪子供に大人気のプールがはじまります。毎年毎年、みんな叫びながら楽しんでいきます☆しかし、病気や症状によっては楽しいプールで遊べない場合も出てきますので、病院の受診は早目におこないましょ♪これからの時期には熱中症にも注意が必要です。早め早めの水分補給が大切です。

プールOK? ☆チェックリスト

子どもたちの大好きなプール☆
元気に楽しくあそべるよう、
毎朝の体調チェックをお願いします。

熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

食欲はありますか？

前日、よく眠れましたか？

目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

～夏の感染症～

咽頭結膜熱(プール熱)

原因

アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

症状

39℃以上の発熱とどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対応

感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。



脱水症の改善に用いる経口補水液。これは、食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムとブドウ糖で作られます。小腸ではナトリウムイオンとブドウ糖分子が1対1で吸収されるので濃度調整もその割合で行います。難しく聞こえますが身近な梅干にはブドウ糖以外の成分が含まれています。おでかけの前に小さな梅干とお茶を飲むことで、熱中症のリスクが少し減ると言われています☆

熱中症について

熱中症は体温が上昇しやすい環境において、身体がその体温上昇に抵抗できない(正確には適応できない)場合に起こる症状の総称です。日射病とは違い、室内で発生する場合も多く、年々増加傾向にあります。症状が軽度から重度までⅠ、Ⅱ、Ⅲの表記で分類されます。

重症度	症状	対応
I度 (軽症)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、止まらない大量の発汗	涼しい場所に避難、衣服を緩める、水分・塩分の補給
II度 (中等症)	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感(だるさ)、身体に力が入らない	I度の対処法に加え、足を高くして休む 自力で水分をとれない場合は病院へ
III度 (重症)	意識がない、高い体温、身体が痙攣をおこしている、問いかけに対しての返答がおかしい、真っ直ぐに歩けない・走れない	早急に救急車を呼び病院へ。救急車が来るまでにI度II度の対処のほか、水や氷で身体を冷やす。

III度になると汗もかけない状態になります。「汗が引いてきたから症状が治まってきた」と、安心しないようにしましょう。“身体が熱いのに汗が出ていない”状態が一番危険な状態です(～～;))

6月半ば現在の情報ですが、咽頭結膜熱などの定点報告数が増加してきており、過去5年間の同時期と比べ、かなり多くなっているとの事です。前述している通り、咽頭結膜熱はプールなどで容易に感染します。外出後は手洗いやうがいを行って、可能な限り病気をもらわないようにしましょう。また、暑いとそれだけで体力を使うので、早く寝て体力を回復させましょう☆

皆さんのお子さんは何時に寝ていますか？

9時と答えた方は個人的には△ですが、当園の中では早い方です。10時なんて答えも結構あります。10時は幼児にはかなり遅いです。必要な睡眠時間は1～3歳で約12時間以上。4～6歳の就学前でも10時間以上は必要であるといわれています。幼児期は「夜は寝る、朝には起きる」と、いった人間の基本的な生活リズムを作る大切な時期です。また、メラトニンと、いうホルモンは幼児期に多く分泌されます。メラトニンは睡眠を働きかける作用があるホルモンです。幼児期に分泌量が多いということは、生物学的にも、「この時期は寝る必要がある」と、されているからではないでしょうか。成長ホルモンなどは睡眠中にしか分泌されません。また、身体の修復作業も睡眠中に行われます。睡眠の時間が短いと情動のコントロールが困難となり、怒りやすくなることもあります。今日からいきなり7時や8時に寝始めることも難しいと思いますので、まずはいつもより30分早く就寝させてみてはいかがでしょうか？

