

ご予約・お問い合わせ専用電話 070-5061-1594

受付時間 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)



おやべにこにこ園

検索



蒸し暑くなってきて、エアコンの涼しい風と冷たいものが恋しい季節ですね。でも、からだを冷やすと免疫力が落ちるので上手に利用しましょう。今回は、夏に流行する三夏大風邪の一つの手足口病と、この季節に気になる熱中症について取り上げたいと思います。

熱中症

高温多湿の場所で、体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がはたらかなかったりして体内に熱がたまることによって起こります。

主な症状



- 発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。
- 筋肉痛や大量の汗が出る症状も。
- けいれんを起こす、意識を失うなどの重い症状になることもあります。

熱中症を予防しよう！

もし、なってしまったら・・・



屋外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服装をします。



エアコンや扇風機などで室内環境を涼しくします。

わきの下、鼠径部(ももの付け根)など動脈の集中する場所を冷やします。

血圧を上げるために足を高く。

のどが温いたときにはすでに脱水症になっています。のどが温く前にこまめに水分をとって予防しましょう。



緊急時に素早く水分を身体にとり入れるには、塩分濃度が高くなければ効果がないため、お茶やスポーツ飲料よりも『経口補水液』の中のオーエスワン(OS-1)が一番です。(常用と飲みすぎに注意です)熱中症や胃腸炎など、水分補給が大事な場合には(大人の方には二日酔いのあとにも)特におすすめです。



手足口病

主な症状

- 口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れます。
- 発熱をとともなうこともあります。
- 口の中にできた水疱がつぶれた後の口内炎(口の中にできた潰瘍)がひどく、飲食できなくて、「脱水症状」を起こすことも。



発熱

口の中やのどが痛くて食べたり飲んだりできない

おしりに発疹が出ることも

原因ウイルスが複数あるので何度もかかります。そのため大人もかかります。

髄膜炎など合併症がおこることがまれにあります。高熱が続いたり、頭痛、嘔吐がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

こんなこともあります

登校登園基準

発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響なく普段の食事がとれることが登園・登校のめやすになります。

もし、かかってしまったら・・・

- * 薄味の水分が多くやわらかい、口当たりのよいものを取りましょう。
- * しっかり水分をとりましょう。
- * 排せつ物からウイルスが排出されるため、おむつ交換後は手洗いなどしっかり行いましょう。

