

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 >

今月は… 『プール熱』(咽頭結膜熱)です

夏かぜのひとつに、プール熱と呼ばれる病気があります。伝染力が強いです。夏にプールを通して子どもたちの中で流行する事が多いので『プール熱』と呼ばれていますが、実際にはプールに入らなくてもうつります。

アデノウイルスという仲間がこれを引き起こしますが、何種類かの型があります。



< 症状 >

39～40度の高熱が4～5日続き、のどの痛みが強く(咽頭炎の症状) 目が赤く、目やにがでます(結膜炎の症状)。さらに、頭痛、吐き気、腹痛、下痢などを伴うことがあります。

< 家庭で気をつけること >

- ・4～5日高熱が続くことがあります。熱さましを使いすぎないようにしましょう。
- ・のどの痛みが強く、食欲が落ちます。何でもかまいませんので、少しずつとれていけば大丈夫です。
- ・水分は意識して十分にとりましょう。麦茶・子ども用イオン飲料などがよいでしょう。



唾液からも感染します。

周りの人はうがい・手洗いをきちんとし、ご家庭でもタオルは個別にしましょう。

< 治療 >

特効薬はなく、症状をおさえる対症療法が中心になります。



こんな時はもう一度受診をしましょう!

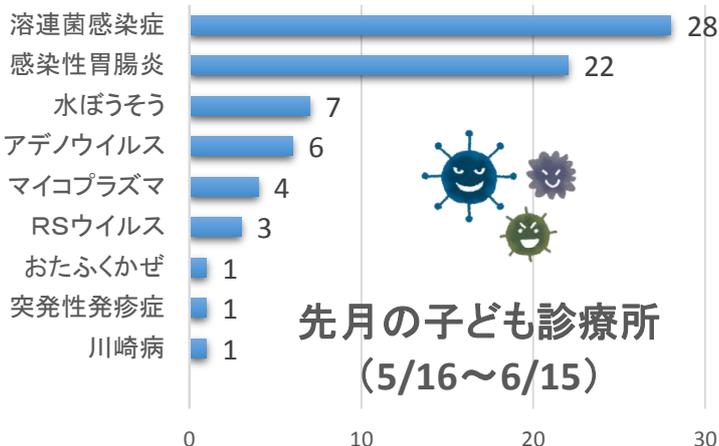
- ・のどの痛みが強く、水分もまったくとれないとき
- ・発熱が5日以上続くとき
- ・元気がなく、ぐったりしているとき

< 登園・登校は >

熱が下がり、のどの痛みもとれて、普通の生活に戻ってからです。

『主な症状がなくなってから2日間』過ぎたら登園・登校できます。

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・今月も溶連菌と感染性胃腸炎が多かったです。
- うがい・手洗いをしっかり見直しましょう。

病児保育室ぱおぱおでは…

- ・溶連菌やアデノウイルスでのどの痛みを訴え、食欲の低下しているお子さんが目立ちました。
- また、目やにがあり点眼しているお子さんも数名いました。

< 赤ちゃんの夏の過ごし方 >

暑さ対策

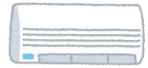


赤ちゃんは「のどが渴いた」とは言ってくれません！
いつもより意識してこまめに水分補給をしましょう。

★ 室内では... **暑さの厳しいときは、エアコンを上手に使いましょう。**

エアコン使用時の注意

- ・外気温との温度差は5度くらいを目安にして冷やし過ぎないようにしましょう。
- ・2～3時間に1回は窓を開けて換気をしましょう。 (設定温度の目安は26～28℃)
- ・赤ちゃんに扇風機やエアコンの風が直接当たらないよう工夫しましょう。
- ・寝苦しい夜はタイマー設定を



★ 屋外では...

- ・外出は午前中や夕方の涼しい時間にしましょう
- ・帽子や日傘で直射日光を避ける
- ・ベビーカーは地表に近く、アスファルトからの照り返しで、大人の顔の位置の温度より約3～4℃高いとも言われています。
- ・長時間の外出は避けましょう



32℃



35℃



36℃



汗腺の発達

乳幼児期(3歳くらいまで)の環境で、汗腺の発達が決まってしまう。

汗をかかない快適な環境だけで過ごしていると、汗腺は十分に発達しません。
発達していないと汗をかいて体温を下げるができないので、

身体は基礎代謝を低くして、熱が出ないようにしようとします。それが低体温につながります。

低体温だと身体の血行が悪くなり、脂肪を燃焼しにくくなります。太りやすくなるということです。
そして免疫力も低下するため、様々な病気にもかかりやすくなってしまいます。

★ 汗腺を発達させよう！！

- ・シャワー浴だけでなく、入浴して汗をかかせましょう。
- ・そして入浴後はすぐに涼しい部屋で汗を引かせずにうちわなどで涼み、ゆっくりと汗を引かせます。
- ・ハイハイや適度な外気浴をして、汗をかく程度の運動をしましょう。

ええっ!!
そうなの!?



<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

子どもは強い！！先月の

風邪で入室した1歳の〇君。朝は解熱していましたが、昼にかけて徐々に上昇。でも朝からとっても元気で、保育室を歩き回っています。さすがに熱い！と思い、熱をはかると40度。布団で絵本でも...と誘っても横になるところか、座ってるのも一瞬(笑)おしゃべりも上手でひたすらしゃべり、にっこにこ♪

昼食後、横になるとさすがにフーフーしながらも深い眠りに...。午後も高熱は変わりませんでした。さらにテンションUP！！DVDを見たり椅子に座って遊んだりしながら、少しでも安静にすごせるように...と保育士の思いはきっと届いて...いる...よね！(笑) 楽しく過ごせてよかったね♪ (T)



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777

