

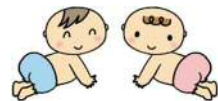
ほけんだより8月号

平成30年8月1日
富山市こども支援課

暑い日が続いています。子どもたちは太陽と大の仲良し。夢中になって遊び、夏を楽しんでいます。この時期は、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体力を消耗したりして、体調を崩しやすくなります。水分補給に十分に気を配り休息や食事、睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように心がけましょう。

暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう！

* 皮膚のケア *



1 皮膚を清潔に保つ

乳幼児は、頸部・肘・膝の裏などに汗や汚れがたまりやすく刺激になります。また、シャワーを浴びたり、お風呂に入って、石けんを泡立てて、その泡でこすらずに、優しく洗い、体をきれいにしましょう。



2 乾燥を防ぐ

乳幼児は、皮脂の分泌量が少なく、皮膚が薄いので乾燥しやすい。ため保湿が大切です。ベビーローションなどの保湿剤を使い、お風呂上りに、優しくマッサージしながら塗りましょう。



3 紫外線から皮膚を守る

外出時は、つば広の帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどして、暑い日差しを遮りましょう。また、袖のある服を着るようにしましょう。



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。汗をかくことは、新陳代謝が活発になり、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割があります。



* 温度に気を付けて *

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさん。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、太陽の光を浴び、高温になっています。遊具で遊ぶ前に、保護者の方がまず触って温度を確かめましょう。真夏の太陽を浴びたアスファルトも高温です。裸足で歩かないようにしましょう。

* 室温の管理について *

室内で過ごす時、冷房は26℃～28℃に設定し、エアコンと扇風機を上手に使いましょう。寝る時はタイマーを利用し、時々お腹や背中に手を入れて冷えや汗を確認し、快適な状態にしましょう。

蚊が媒介する感染症



蚊媒介感染症の対策は、「蚊の発生源をなくすこと」「刺されないようにすること」です。植木鉢の水受け皿など、水たまりをなくして、蚊の発生を減らすほか、野外で活動する際には肌の露出を減らし、虫よけスプレーなどを使用して虫よけ対策をしましょう。

(保育所における感染症対策ガイドライン 2018年改訂版 P17参照)

* 保育園 感染症情報(富山市内保育施設で多く発症した感染症)*

	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年
①	手足口病 312名	伝染性膿痂疹 75名	手足口病 465名	ヘルパンギーナ 182名	手足口病 319名
②	ヘルパンギーナ 88名	溶連菌感染症 38名	伝染性膿痂疹 79名	流行性耳下腺炎 85名	RSウイルス 256名
③	伝染性膿痂疹 61名	ヘルパンギーナ 37名	ヘルパンギーナ 67名	伝染性膿痂疹 53名	溶連菌感染症 45名

※参考(2018年7月1日～7月18日の状況)

①溶連菌感染症 30名 ②RSウイルス 26名 ③水痘 21名

