



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。暑さとともに子どもたちの疲れもたまりやすくなります。暑い夏を乗り切るためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけ、水分補給や体調管理に気を付けて元気にすごしましょう。

熱中症



熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたためにおこることが原因です。

熱中症の症状

日射病：顔は赤く、呼吸が荒くなります。
皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病：顔は青白く、大量の汗をかきます。
皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。



家庭での 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間にならないように注意しましょう。海やプールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給はこまめに行い、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えることも効果的です。



はしか（麻疹）



今年は、例年に比べはしかが全国的に流行っています。

熱、咳、鼻水、結膜充血、めやになどの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38～39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととてもつらい病気です。



はしかにかかってしまったら



感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで保湿を保ちましょう。熱が高い時は保冷枕などで体温を下げるようにします。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分が取れず、嘔吐や下痢がひどい時は脱水症状を起こしているかもしれないので早めに受診する必要があります。

はしかの予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こしやすいことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、
※1歳を過ぎたら、必ず予防接種を受けるようにしてください。

※入学前に受ける追加接種（5歳以上7歳未満で、小学校に入る前1年間）も忘れずに行いましょう。

県南保健所感染症情報参照 R8.6.15～6.21

疾患名	長崎県発生状況		県南発生状況	
	第24週	第25週	第24週	第25週
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌）	3.45	2.68	12.00	9.33
手足口病	9.55	8.77	0.00	1.00
RSウイルス	2.58	1.35	13.00	4.67

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の県南保健所管轄内での報告が警報レベルとなりました。また、県内では手足口病の報告も増えています。どちらの感染症も飛沫、接触（手足口病は糞口感染も）からの感染経路が知られています。こまめな手洗いを行い予防に努めていきましょう。おむつ交換後は、石鹸を使用した手洗いを励行しましょう。

くにみ子ども園 病後児保育センター

住所 長崎県雲仙市国見町
多比良丙189番地2
TEL 0957-78-2286
利用申し込みは、
前日の午前9時～午後5時までに
ご連絡ください。