



ぬくもり



令和5年7月

埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

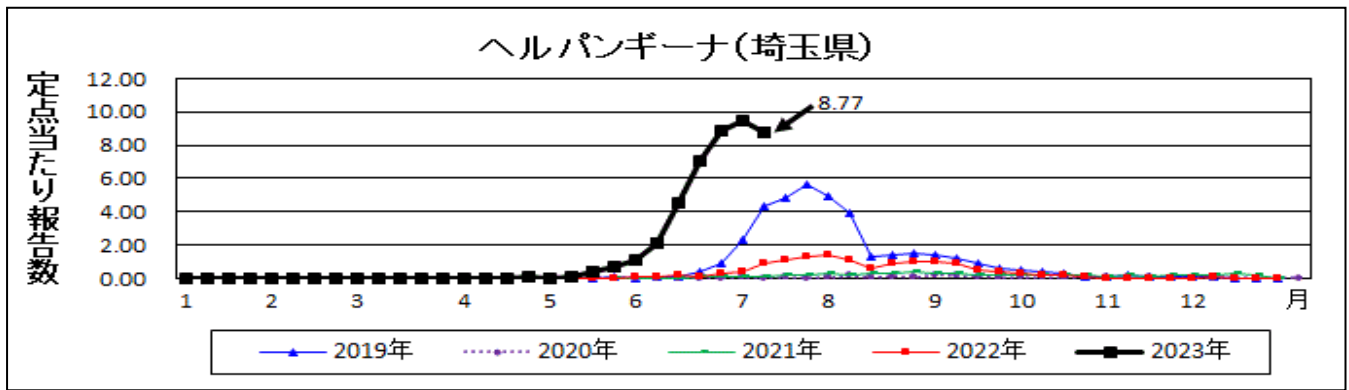
暑い日が続いていますね。ここ数日は熱帯夜が多いため、夜も寝苦しく感じますね。エアコンを上手に活用し、寝不足にならないようにしてください。

明日から夏休みになります。健康、安全に気を付けて、夏休みをお過ごしください。また9月に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

夏休みの健康

ヘルパンギーナが流行しています

埼玉県ではルパンギーナが流行しており、7月10日～16日の定点当たり報告数は、前週と比較してわずかに減少しましたが、依然として非常に多い状況です。(埼玉県感染症情報センター)



ヘルパンギーナは急な高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできます。鼻水・くしゃみ・せきなどの症状はほとんどありません。

夏に流行する感染症

手足口病…口の中や手足に発疹が出ます。熱が出ないこともある。

咽頭結膜熱(プール熱)…高熱が出て、のどの痛み、だるさがある。

目が充血したり、涙が出たりする。

症状がある際には、まず医療機関を受診しましょう。発熱の際はこまめな水分補給を心がけ、脱水症状に気をつけてください。

日焼けをしたときは

日焼けをすると皮膚が赤くなってヒリヒリすることがあると思います。これは皮膚がやけどをしているからです。日焼けをした時も、やけどの手当てと同じように、水や冷たいタオルなどで冷やし、炎症を和らげるようにしましょう。また、日焼けの後の皮膚は水分不足の状態なので、保湿することも大切です。



熱中症警戒アラート

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録すると、この情報を受け取ることができます。(https://lin.ee/mj3KmWD)



第一回 すこやか親子

6月30日に令和5年度第一回すこやか親子を開催しました。

演題 「軽いけがなどの手当てについて」

講師 埼玉大学教育学部附属幼稚園 園長 関 由起子 先生



～感想の中でいただいた質問を、関先生にお答えいただいたので、一部を紹介します～

Q 虫刺されの掻きこわしにもモイストヒーリングを行ってもよいですか？

A モイストヒーリングは、綺麗な傷口が対象ですので、虫刺されは対象外です。もし覆ってしまっても、おそらく痒くて我慢できずに剥がすことになると思います。虫刺されの薬でかゆみを抑えるか、パッチなどで覆うと良いと思います。

Q 外傷で病院受診をするときは整形外科に行けばよいですか？

A 傷の大きさによると思います。傷口の縫合が必要な場合には整形外科が専門の方が良いと思いますが、膝の砂の入った傷口の洗浄などは、医師であればできる場合が多いと思います。かかりつけの医師に事前に聞いておくとも良いかもしれませんね。

Q 打撲出てきたこぶも圧迫してよいですか？

A 頭部の骨と皮膚の間にできた出血によって、色が赤紫になっています。出血を抑えるためにも圧迫止血が必要ですので、冷やして圧迫してください。

Q 傷口を洗わせてくれませんか

A 傷口の手当てが痛みを伴うものだと記憶されてしまったのかもしれません。

傷口が外気に触れたり、消毒されたりすると痛いのですが、傷口がしっかり水などで濡れると、本当は痛みが少なくなります。その感覚を少しずつ覚えていけるといいですね。

痛みで嫌がる場合、自分の子供で試してみたことがあります。可能であればぬるま湯を用意します。傷口を最初は手でしっかり覆います（子供自身に覆ってもらうといいかもしれません）。その上から水（ぬるま湯）を流します。少しずつ覆っていた手をずらして傷口を水に晒していきます。

綺麗な小さな傷であれば、水でしっかり傷口が覆われてしまえば、痛みはなくなります。その状態で傷口の汚れがあれば少し擦って落とします。保護者の方もご自分の怪我で試されることをおすすめいたします。傷口が乾燥状態から湿潤状態に変わると、ピリピリとした痛みがなくなります。

感想の中にもありましたが、コロナ禍になってから、急な発熱があった時でも、事前に予約をしていないと、受診できない病院が多くなってしまったように感じています。（発熱外来の予約枠が朝のうちに埋まってしまうなど）病院受診の目安を知っておくことで、必要な人が必要な時に受診ができるように、みんなで協力してければよいですね。

ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。