

# 天願こども園ほけんだより

9月号  
R7. 9. 1

まだまだ、残暑厳しい沖縄ですが、こどもたちは元気に戸外遊びや水遊びを楽しんでいます！  
楽しい夏の思い出を一つでも多く作ってあげられるよう、健康管理をサポートしていきたいと思っています。ご家庭でも元気に活動に向かえるように、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

9月1日は防災の日！9月9日は救急の日！

近年、自然災害による被害のニュースが多く聞かれます。  
台風や地震などの“もしも”のときに備え、非常用品をそろえておきましょう。  
そして、いざという時にすぐに取り出せるよう、決まった場所に保管しましょう。  
また、水や食料品、医薬品などのは期限切れがないか、携帯ラジオ・懐中電灯などの電池は使えるか、など定期的に中身をチェックしておくで安心ですね。

備えあれば憂いなし！

こども医療でんわ相談

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

#8000



## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント♪

#### 炎天下であそばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

#### 外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

#### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

#### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## りんご病

沖縄県全域でりんご病(伝染性紅斑)の警報が発令中です。

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

### 症状

- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

### ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ですでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。