

# すこやか

～ほけんだより～

7 月 号  
末 広 認 定 こ と も 園  
保 健 室 本 村



6月下旬から急に気温の高い日が増えてきました。また、7月に入った途端にセミの鳴き声も聞こえるようになりました。夏はプールや海、花火に夏祭り。楽しいこともいっぱいですね。しかし、夏特有の感染症なども病気もあります。十分に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう。



## 知っていますか？ ペットボトル症候群！

ここ数年は、節電がとても叫ばれています。しかし、節電のためにエアコンの使用を控えていると、冷たい飲み物をたくさん飲みたくなります。ただ、糖分の多い清涼飲料水（ジュース類）を大量に飲み続けていると、急激に血液中の糖分値が上がる「ペットボトル症候群」に陥る危険性があると言われています。専門家は「今年は特に夏場の水分の取り方に気をつけてほしい」と注意を呼びかけているそうです。熱中症に、水分補給が大切なことは、よくご存知のことだと思います。しかし、水分補給の仕方にも気をつけてほしいです。

### ペットボトル症候群とは？

医学的には「ソフトドリンク（清涼飲料水）ケトーシス」といい、「ペットボトル症候群」は糖尿病の自覚のない人が糖尿病の症状のひとつである「喉の渇き」のため、砂糖が入ったペットボトル入りの飲料を多飲していたためにつけられた造語です。ペットボトル入りの飲料すべてが原因になるわけではありません。近年ではミネラルウォーターやお茶飲料、炭酸飲料などでも無糖のものが多くなっており、パッケージに記載の栄養成分表示を参考にしてください。症状としては、著しい喉の渇き、体重減少、倦怠感が出たりします。ひどくなると、意識がもうろうとし、昏睡状態に陥ることもあります。

### 甘い飲み物は悪循環！？

甘い飲み物を飲みすぎて血糖値が上がると、それを薄めようとしてさらに水分を欲して喉が渇く。→尿の回数も増える。→喉の渇きに任せてさらに甘い飲み物を飲む。→という悪循環に陥ります。また、専門家は、「夏場に中高生が部活動で水代わりに大量にスポーツドリンクなどの清涼飲料水を飲んだり、毎日2、3リットル飲んでいたりするような場合は危険。突然倒れる場合もある」と警告しています。

『清涼飲料水を飲むな！』と言っているわけではありません。『**糖分の取りすぎに注意**しましょう！』ということです。運動や外遊びをするときは、体温は高くなり、汗もかきます。熱中症にもなりやすい状況なので、『スポーツドリンク』でもかまいません。しかし、スポーツドリンクも糖分が多く含まれています。（1リットルに約70グラムの糖分が入っています。）多飲することはさけ、食事のときは麦茶などの飲み物に切り替え、上手に水分補給をしましょう！

## 近々、フールが始まります！

9日は待ちに待ったプール開き。暑い日が続いているので子ども達も楽しみにしているようです。

プールの予定がある日には、健康観察を行っていただき、『**プールカード**』の記入をお願いいたします。

水いぼがあってもプールには入ることができます。ただ、水いぼがつぶれている場合はご遠慮していただくこともあります。ラッシュガードを着用すると水いぼがあっても安心です。また日焼け防止にもなります。



## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

## ヘルパンギーナ



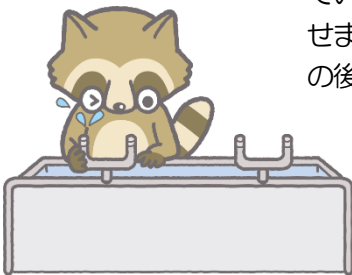
### 症状

喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうやかひょうが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

### 家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

## プール熱



夏かぜの一種で感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールの中で水を介して感染するケースが多いようです。39℃以上の高熱、喉の痛み、体のだるさ、結膜炎といった症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

感染した場合は学校保健安全法により休むことが義務付けられています。症状が治まっても、2週間くらいは、プールはお休みさせましょう。プールの前後にはしっかりとシャワーを浴び、プールの後にうがいを行うのが一番の予防法です。



**プール熱は意見書の提出が必要な疾患です。**

## 手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうやが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。