



けんこう げんこう 健康だより 8月号



れいわ ねん がつ にちほつごう
令和4年7月29日発行
かんのん ちょう ぼいくえん
かんのん町保育園

7月の感染症情報

RSウイルス 1名
ヘルパンギーナ 2名
ヒトメタニューモウイルス
感染症 1名

今年の夏も気温の高い日が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうと夏バテをしやすくなります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！



ねっちゅうしょうよぼう 《熱中症予防について》



熱中症は重症化すると命にかかわる危険な病気です。この時季は、体がまだ汗をかきにくく、慣れていない為、発症のリスクが高まります。「熱中症警戒アラート」などの情報も活用しましょう。

「熱中症警戒アラート」とは…

危険な暑さへの注意呼びかけ・予防行動を促すための情報です。熱中症の危険度を表す「暑さ指数」が一定の基準を超えると予測される日の前日夕方と当日の朝に発表されます。各放送機関のニュースや天気予報などでも確認できます。

《暑さ指数》

危険	31～	運動は原則中止
嚴重警戒	28～31	激しい運動は中止
警戒	25～28	積極的に休憩
注意	21～25	積極的に水分補給
ほぼ安全	～21	適宜水分補給

○予防するには…?

- ①のどが渇かなくても、こまめな水分補給を行う。
- ②換気を行いながら室温は28℃以下に。
- ③涼しい服装、日傘や帽子などを活用。
- ④屋外で周囲の人と距離を取れる場合は、適宜マスクを外す。
- ⑤日頃から十分な睡眠、食事をとり体調管理を行う。

なつ りゅうこう かんせんしょう 《夏に流行しやすい感染症》

大人の夏風邪は症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。「プール熱」、「ヘルパンギーナ」、「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏風邪の代表格で症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られるときは、医療機関を受診しましょう。予防法は冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

ヘルパンギーナ



突然の高熱とどの痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

てあしくちびょう 手足口病



手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱する事もあります。ひざやお尻に水ぼうが出る事もあります。

ぶーるねつ プール熱



プールで感染する事もあり、高熱が3～5日くらい続き、どの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

のどの痛みや口の中に痛みに対しては、つるんとした口当たりの良いプリンやゼリー、栄養のあるなめらかなスープなどが良いでしょう。飲み込みやすい物で水分補給を行いましょう。