

けんこう がっこう
健康だより 8月号

令和5年7月31日発行
かんのん町保育園

7月の感染症情報
RSウイルス 2名
ヘルパンギーナ 7名
溶連菌感染症 1名
手足口病 1名

猛暑が続いています。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう！

夏に流行しやすい感染症

去年はコロナウイルスの大流行したため徹底的な感染対策により、他の感染症が抑えられていました。そのため、免疫力が弱まった影響とみられ、今年は多くの感染症が流行しています。

「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。ヘルパンギーナや手足口病のウイルスは複数あるので、一度かかったら大丈夫というわけではありません。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



突然の高熱とのどの痛み、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。登園基準としては、発熱や口の中の水ぼう等の影響がなく、普段の食事が取れることです。

手足口病



手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱やのどの痛みを伴う事もあります。ひざやお尻に水ぼうが出る事もあります。登園基準はヘルパンギーナと同じです。

咽頭結膜熱(プール熱)

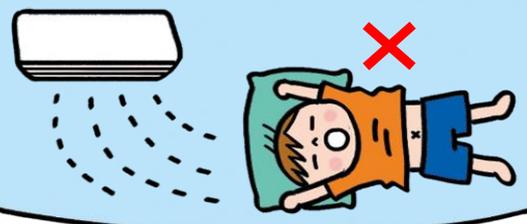


プールで感染する事もあり、高熱が3~5日くらい続き、のどの痛み、扁桃腺炎、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。登園基準は主な症状がなくなってから、2日経過していることです。

のどの痛みや口の中の痛みに対しては、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。

ねび寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



はなひ 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは...?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

