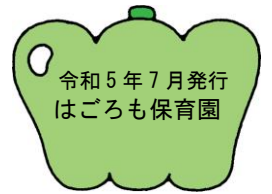




7月のほけんだより



令和5年7月発行
はごろも保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、身体の調子を崩しやすい時期です。6月、園では、ヒトメタニューモウイルス感染症が流行っていました。健康状態には十分注意して、夏を過ごしましょう。

プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール遊び。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。少しでも、心配な点がある場合は、ご相談下さい。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安です。前日、熱があった時は、控えた方がいいでしょう。

□食欲はありますか？ 下痢はしていませんか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□せき・鼻水、耳だれは出ていませんか？

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。水いぼ、とびひの治療は済んでいますか？

プールの日は、**プールカードの記入を忘れずに！！**

記入していない場合は、プールへ入れませんので、記入漏れがないようにお願いします。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な病気と主な症状を挙げてみました。気になる症状がみられましたらすぐに病院へ行きましょう。

* ヘルパンギーナ

原因：コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

症状：高熱と喉の痛みが特徴。特に喉は、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛みます。食事や水分がとりにくく、乳児はミルクが飲めないほどです。

対応：喉の痛みは、熱が下がってからも続くことがあります。熱や喉の痛みがあるうちは、安静に過ごしましょう。のどごしと消化のよい食事にし、こまめに水分補給をして脱水に注意しましょう。



* フェル熱（咽頭結膜熱）

原因：アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることもあります。

プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれています。

症状：39℃以上の発熱と喉の痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴です。頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

対応：感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止になります。

自宅で安静に過ごしましょう。のどごしがよい食事にし、水分補給をして脱水を予防しましょう。

