

おひさま

ながかみ 保健だより
2019年7月号 文責 山下

今月に入り、シトシトと雨が降る日が続いてますね。おひさまが顔を出す晴れ間が待ち遠しく感じます。

夏の足音が近づきつつあるこの季節、湿気や暑さで体力が奪われるため、普段以上に体は疲れています。体を休めるためにも早寝をし、翌日まで疲れを残さず登園できるよう心がけていきましょう。



夏かぜのキーワードは「ねつ」と「のど」

プールの活動が始まったころより、発熱、溶連菌感染症、手足口病などにかかる子が少しずつみられるようになりました。

夏かぜは、発熱、のどの痛みが主な症状としてあらわれます。高熱が出て次の日に下がっても油断禁物です。24時間以内に38度以上の熱が出た時や、解熱剤を使用した時は、登園をみあわせ、自宅で休養しましょう。

また、

- ① **お熱**が出ているかどうか
- ② **のど**が赤く腫れたり口内炎がないかどうか
- ③ **おなか**の調子（腹痛・おう吐・下痢、食欲など）はどうか
- ④ **眼**が充血したり目やにが出ていないかどうか

など、お子さんの体調を目で見え触れながら、保育園へ送りだしましょう。



気をつけよう！ 夏に流行するウイルス感染症(病気)

今年、大流行の兆し

病気	咽頭結膜熱(フール熱)	ヘルパンギーナ	手足口病
ウイルス	アデノウイルス	エンテロウイルス	エンテロウイルス・コクサッキーウイルス
突然の発熱	○ 38~40℃ 3~5日程度	○ 39~40℃ 1~2日程度	△ 37~38℃ 微熱程度
のど	○ 腫れが強い(真っ赤)痛み	○ 痛み、水疱(のどちんこの両脇に白い水ぶくれ)	○ 水疱、口内炎症状
眼	○ 結膜炎(充血、目やに、多涙、まぶしさ)	×	×
おなか	△ 低年齢児に腹痛、下痢	×	△ まれに、腹痛、下痢
発疹	×	×	○ 水疱(水ぶくれ)、発疹(手のひら、足の裏、口の中、おしりや膝など)
登園は?	登園許可証 が必要 解熱し、すべての症状が消えた後、2日を経過するまでは登園停止です。	解熱後1日を経過。 食欲もあり、普段の食事がとれるようになるまでは自宅休養しましょう。	解熱後1日を経過。 水疱(水ぶくれ)がかさばたになってから。 普段の食事がとれるまで。

※ 保育園は集団生活です。お友だちうつす可能性がありますので、ご家庭での休養をご協力お願いします。

※ 感染症流行時には、病気が完治するまで、ご家庭での休養をお願いする場合があります。