

おひさま

ながかみ 保健だより
2020年7月号 文責 山下

シトシトと雨が降る日が続き、おひさまが顔を出す晴れ間が待ち遠しく感じられます。

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、普段以上にお子さんの体は疲れを感じています。翌日まで疲れを残さず登園できるように生活リズムを整えてあげましょう。



夏かぜのキーワードは「ねつ」と「のど」

先月より、発熱、咳や鼻水が出ている子が増えてきています。

受診すると、お医者さんから「夏風邪ですね」と言われることが増えてきます。この「夏かぜ」とは、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。

38度以上の熱が出た時や、解熱剤を使用した時は、解熱後24時間は登園をみ合わせ、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て触れながら、保育園へ送りだしてあげましょう。

気をつけよう！ 夏に流行するウイルス感染症(病 気)

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「かさぶた」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。