

おひさま

ながかみ 保健だより
2022年7月号 文責 山下 美香子

先月末、過去2番目に早い梅雨が明け、異例の早さで真夏を迎えました。
朝から暑さが厳しく、体力や集中力が奪われるため、普段以上にお子さんの体は疲労を感じています。「ご飯少なくして。」とランチの際に伝えてくるお子さんもあります。翌日まで疲労を残さず登園できるよう早寝早起きをしていきましょう。また引き続き、水分補給をしてから登園をお願いします。



夏かぜのキーワードは「ねつ」と「のど」

夏に流行るウイルスで有名なのが、アデノウイルスです。
病院に受診すると、お医者さんから「夏かぜですね」と言われることがあります。この「夏かぜ」とは、発熱、のどの痛みや腫れ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また熱が出るなど油断禁物です。

- ① **お熱**が出ているかどうか？（身体があたたかいかな？）
- ② **のど**が赤く腫れたり口内炎がないか？
- 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？

など、お子さんの体調や様子がいつもと変わりがないか？を見て触れて確認してから、保育園へ送りだしてあげましょう。

予防対策として引き続き、①手洗い、②うがい、③休養、④休日、外出時のマスクの着用、⑤タオルやコップなど共用を避ける、など行っていきましょう。



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	○ 38～39℃ 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。 食欲が戻り、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をお願いします。

※ 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。