

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2023年7月号 文責 山下 美香子

朝から汗をかくような暑さとじめじめを感じますが、それらを吹き飛ばすように水遊びを楽しんでいるお子さんたちが多く見られます。

お外でたくさん遊び、疲れてお昼寝もぐっすりしているお子さんたち。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、お家で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は、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。「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 <b>お熱</b> が出ているかどうか？（身体があたたかいかな？）   |
| ② <b>のど</b> が赤く腫れたり口内炎がないかな？          |
| ③ <b>おなか</b> の調子（腹痛・おう吐・下痢、食欲など）はどうか？ |
| ④ <b>眼</b> が充血したり目やにが出ていないかな？         |

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」五感で確かめてから、こども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タオルやコップの共用を避けるなど、行っていきましょう。



## 全国的に流行している感染症 ～大人にもうつります～

病気	ヘルパンギーナ	RSウイルス感染症	手足口病
ウイルス	コクサッキーウイルス	RS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	○ 39～40℃ 1～3日程度	○ 39～40℃ 数日続く	△ 37～38℃ 微熱程度
のど 気管支	○ 痛み、赤み 水疱（のどちんこの両脇に白い水ぶくれ）	○ 咳が続く 気管支が狭くなると、のどが笛のように鳴ることもある。	○ 水疱、口内炎症状
鼻	×	○ 鼻汁	×
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）
注意点	脱水に注意	肺炎に注意	脱水に注意
登園は？	解熱後1日を経過。 水疱の影響がなく、食欲が戻り、 <b>普通の食事がとれるようになること。</b>	解熱後1日を経過。 呼吸器症状（咳）がなくなり、 <b>身体の状態が良いこと。</b>	解熱後1日を経過。 <b>水疱（水ぶくれ）がなくなってから。</b> 普通の食事がとれるまで。

※ 保護者用の登園届の記入および提出のご協力をお願いします。

※ こども園は集団生活です。お友だちに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。

※ 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。