

8月

保健だより

今年は、猛暑日が続く連日ニュース番組や新聞記事で熱中症が世の中を騒がせています。暑い季節を上手に過ごすコツを覚えておきましょう。小さい子ども達にとっては汗をかいただけでも体力を消耗しますので活動と休息、そして食事のバランス、睡眠を考え規則正しい生活リズムを保つように心掛けましょう。

また、引き続き新型コロナ感染対策や予防に心掛けましょう。

室内の温度調節について

室内にいても熱中症になることがあります。節電・省エネも大事ですが今年の猛暑を乗り切るためには、エアコンと扇風機を上手に活用し温度調節をしましょう。扇風機を一緒に回すと空気が循環して室内の温度が一定に保てるそうです。眠るときには、エアコンや扇風機の風が子どもの身体に直接あたらないよう工夫しましょう。

設定温度は、**27~28℃**が適温。外との**温度差は5℃程度**が望ましいと言われています。時々、子どもの手足を触るなどして冷えすぎていないか確認できると良いです。もちろん、忘れてはならないのが、水分摂取です!!忘れずに♪

高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

溶連菌感染症

突然高熱の出る非常に感染力の強い病気です。下記の症状がみられたら、早目に受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、ノドが腫れて痛みが出る。
- 全身に発疹が出る。
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る。
- 嘔吐・頭痛が起こる。

抗菌薬を内服してから 24~48 時間は登園停止。
登園の際は『登園許可書』が必要です。
合併症に腎炎があります。後日採尿検査をします。

きょうだい間での感染に注意!

プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。
0、1、2 歳児がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、医師の許可が出るまで、園をお休みします

