



ほけんだより

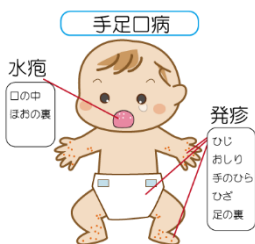
毎日暑い日が続いていますね。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。先月は、風邪症状の発熱やRSウイルス・手足口病の感染症が流行しました。手洗いうがいを行ったり、十分な睡眠・バランスの良い食事を取り、体調に気を付けながら元気に過ごしましょう。

手足口病に注意しましょう

* 夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

* 治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスが残っています。オムツ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

* 熱がなく、普通に食事ができるようにってから登園し



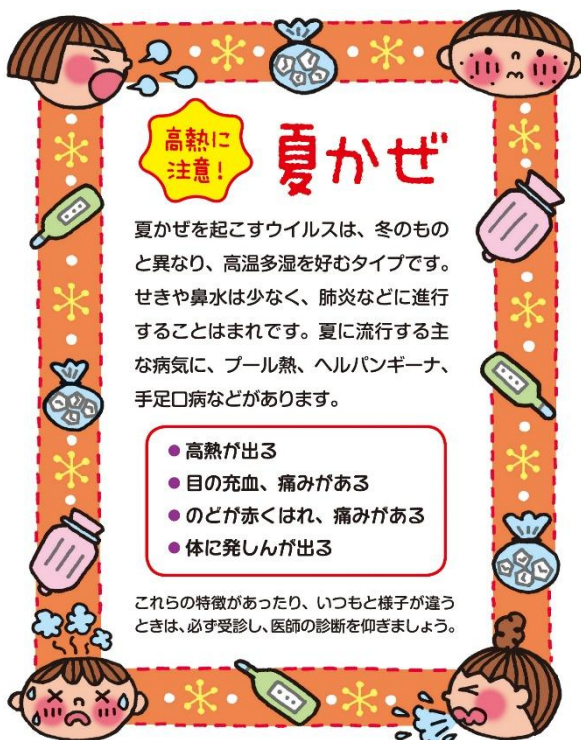
RSウイルス感染症

38～39℃
の高熱



* 年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、中耳炎、細気管支炎、肺炎などの合併症をおこしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、病院受診しましょう。

* 重篤な呼吸症状が消え、全身状態が良くなってから登園しましょう。



夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のもものと異なり、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。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、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。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- 1 飲み方は?
A 1回にたくさん飲む
B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら?
A 炭酸飲料やジュース
B 水や麦茶
- 3 いつ飲む?
A のどが渴いたら飲む
B のどが渴く前から飲んでおく



※ 炭酸飲料やジュースは、糖分が多く、歯に悪影響を与えます。また、水分補給には、水や麦茶が最適です。

お願い

* こども園は、体調が良い健康なお子さんをお預かりする施設です。

熱が下がっても、鼻水・咳がひどい・食欲がない・睡眠がとれていない等の状態がある

場合は、必ず病院受診をして下さい。特に感染症の疑いがある場合は、病児保育の利用を検討下さい。

こども園は、子どもたちが集団で生活する場ですのでご理解ご協力をお願い致します。



病児保育とは？

詳しくはこちらをご覧ください。

子どもが病気の時、保護者や保育園などに代わって、病院や診療所と併設した病児保育室で一時的にお預かりをする施設です。

特徴

- ★看護師・保育士がいるので安心です。
- ★医師の回診や必要に応じた処置を受けられます。
- ★インフルエンザなどの感染症でも、専用の隔離室があります。

