



ほけんだより 7月号

平成30年7月2日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保 古川

先月は、気温の変化が激しく、ジャンパーが必要な日もあったり、急に暑くなって半袖で過ごせる日もあり、お子さん達の服装にも悩んだのではないのでしょうか。一日の温度差も激しく、体調を崩しやすい気候でしたね。

もうすぐ夏本番です！子どもたちはもちろんのこと、大人も熱中症等には十分気を付け、水分補給や体調管理を心掛けながら、元気に楽しく過ごせると良いですね。

夏にはやる感染症と登園の目安

ウイルスによって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診察を受けましょう。

また各病気共、感染後の登園については、医師や園に確認してください。



<ヘルパンギーナ>

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**



<手足口病>

手の平、足の裏、口の中に水ぶくれができ、ひざやお尻に出ることもあります。発熱や嘔吐が出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人への感染に注意しましょう。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**

<咽頭結膜炎（プール熱）>

唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールで感染することもあります。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。食事は消化の良いものを食べましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**



<流行性結膜炎>

アデノウイルスの感染で起こり、潜伏期間は8～14日と長く、目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**

※流行性の感染症にかかる園児が増えてきています。ご家族で流行性の感染症(おたふくやプール熱など)になったときは、園に連絡をお願いします。

虫除け・ダニ対策！

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になってしまふことがあります。

そのような皮膚トラブルを防ぐためにも草むらや川辺など虫がいそうな所で遊ぶ時は、虫よけスプレーを使用したり、長袖・長ズボンなど、簡単に出来る虫除け対策を行いましょ。

刺されてしまったら。。。

患部を洗って冷やす！
薬を塗る！
かきむしらないよう工夫する！

☆下着（シャツ）で快適に☆

下着を着たらもっと暑くなるのでは？と思っていませんか。

そうではなく、下着は夏を気持ちよく過ごすための効果があります。暑い時、運動した時、私たちの体は汗をかく事で体の中にたまった熱を外へ逃がし、体温が上がりすぎないように調節しています。

下着は汗を吸い取る働きがあります。吸い取った汗が乾くときに熱が奪われるため、私達は涼しいと感じる事が出来ます。

しかし、下着を着ていないと、汗を吸い取りにくいために体の熱が奪われず、ベタベタと暑い状態が続いてしまいます。

毎日、清潔な下着を着て、夏を涼しく過ごしたいですね。