



# ほけんだより



梅雨に入り、気温・湿度ともに高くなりムシムシした日があったり、雨が降って肌寒い日があったりと、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。十分な休息や栄養を取り、規則正しい生活を心がけ、暑い夏をのりきるための丈夫なからだを作っていきます。

また、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、手洗い、手・指の消毒、換気を心掛けましょう。

## 気をつけよう！夏の感染症

夏に多い感染症のウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は少ないことも多いようです。主なものに、プール熱(アデノウイルス感染症)、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

・高熱がある・目の充血や痛みがある・のどが赤く腫れたり痛みがある・体に発疹があるなどの症状がみられたり、いつもと様子が違うときは、早めに受診しましょう。

### ヘルパンギーナ



- 夏風邪の一種で、高熱とどの痛みなどがある。
- のどの奥に小さな水泡ができるため、食事や水分がとりにくくなるので、味の薄いスープや麦茶、豆腐、プリンなどやわらかくのどごしのよいものを。
- 水分を飲めずぐったりしていたら、脱水の可能性があるので、再度受診しましょう。

### 手足口病



- 手のひらや足の裏、口の中、おしり、ひざなどに、赤い発疹や米粒大の水泡ができ、発熱、下痢、嘔吐の症状がでることもある。
- 口の中を痛がることもあるので、のどごしのよい食事にし、こまめな水分補給を。
- まれに髄膜炎や脳炎などの合併症をおこすことがあるので、嘔吐、頭痛を伴う発熱が2日以上続く場合は再度受診しましょう。

### プール熱(咽頭結膜熱)

- アデノウイルスによる感染症。
- 高熱とどの腫れや痛みのほか、目の充血、痛み、目やに、涙など結膜炎の症状がでることがある。
- のどが痛くて食欲が落ちることもあるので、のどごしのよいものにし、脱水に気をつけ、こまめに水分補給を。
- 登園には医師の意見書があるのでお知らせください。

### とびひ

- 虫刺されや皮膚炎などで傷ついた肌に細菌が感染し、膿をもったようなかゆみのある水泡ができる。
- 水泡をかきむしってつぶれると全身に症状が広がっていくので、つめは短くしておきましょう。
- 症状が軽いうちに受診し、完全に治るまでしっかり治療しましょう。
- 皮膚がふやけると悪化しやすいのでプールはやめておきましょう。



## 水遊びについて



### ★チェックしてみましよう★

- ★爪は短いですか？
  - ★目やにや充血はありませんか？
  - ★おなかの調子はいかがでしょうか？
  - ★咳や鼻水は出ていませんか？
  - ★熱は無いですか？
  - ★食事や睡眠は十分とれていますか？
- 朝食を食べていなかったり睡眠が足りないと、体調が悪くなり倒れてしまうこともあります。

体調が悪いと熱中症のリスクも高くなります。なんとなくいつもと様子が違うな…と思われるときは連絡帳などでお知らせください。

## 食中毒に要注意

温度と湿度が高くなると、食中毒の発生も多くなってきます。次のことに注意して食中毒を予防していきましょう。

- 調理の前後、食事の前には石けんと流水でしっかり手を洗う。また、トイレやオムツ交換の後には、特に念入りに洗う。
- 野菜類はよく洗い、肉や魚は中までしっかり火を通す。
- 食品を室内に長時間放置せず、冷凍・冷蔵が必要な物は、なるべく早くしまう。
- 食器類はよく洗う。特にまな板は菌が付きやすいので念入りに洗う。
- 食材は早めにつかいきる。



## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんですが、スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので飲みすぎには気をつけましょう。



(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)

## 歯のはなし・・・

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。今年度は新型コロナウイルスの影響で前期の歯科検診は中止となりましたが、例年の傾向では3歳を過ぎると虫歯が増えてくるようです。

たいせつな歯をむし歯から守るために

- 夜寝る前には必ず歯みがきを。
- 寝ている時は、むし菌が活発に活動する。
- 栄養バランスのよい食事を。
- 規則正しい生活習慣を。



～むし歯は早めに治療をしましょう～

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをうまく使って温度調節をしましょう。設定温度は27～28℃を目安に。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。クーラーや扇風機の風が体に直接あたらないよう工夫し、大人が時々手や足を触るなどして冷え過ぎに注意しましょう。

