

# 小佐野保育園 7月ほけんだより

R6・7・2発行

梅雨があけると、子どもたちにとって楽しい夏がやってきます。水遊びが始まる前に、水いぼ、とびひなどの皮膚の病気や結膜炎、中耳炎など目・耳・鼻の病気が疑われたら早めにお医者さんに相談しましょう。

## 基本的な感染予防対策をお願いします

### ゼロにならない感染症

新型コロナウイルス感染症が出るまでは、ひとつの感染症が流行しているときは、ほかの感染症はあまり流行しないという特徴がありました。しかし、現在は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎の三つの感染症に加えて必ず何かしらの感染症が報告されており、ゼロになることはありません。

集団感染を予防するためにも、日頃から外出後、食事前の手洗い・うがいを心がけましょう。抵抗力を上げるためには、早寝・早起きと規則正しい食生活が大切です。夏、たくさん遊べるように今からしっかり健康な体づくりをしていきましょう！

### 保護者のみなさんへお願い

入園・進級から3ヶ月が過ぎました。お子さんのおしぼり、コップを今一度ご確認ください。頑固な黒カビ、取れない茶渋で変色していませんか？梅雨の時期は雑菌が増えやすく、衛生的にも良くありません。お子さんが毎日お口を付けて使うものです。定期的に消毒・交換してきれいなものを持たせてくださいね。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

内科健診・歯科健診が終わりました。内科健診は特に心配な所見はなく、濱登先生は元気な子どもたちに癒されますねと話して行かれました。

歯科健診の結果は個別にお伝えしています。歯医者さんはむし歯を治療するところとえがちですが、乳幼児期からかかりつけ医をもって定期的に診てもらうことでむし歯の予防・早期発見ができますよ！