



うのすまい保育園

R4・8・1発行

8月ほけんだより

担当 かわさきけいこ

蒸し暑い日がつづき、本格的な夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり食べて休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

市内でも新型コロナ陽性者が急増しています

第7波は「BA.5」その特徴は？

- ・「BA.5」は岩手県内でも確認されており「BA.2」や「BA.4」より感染力がやや強い。（3つともオミクロン株の変異株）
- ・熱、咳、のどの痛みのほかにだるさを訴えるケースが多い。
- ・おう吐がみられることもある。

基本的な感染予防対策は同じです！

- 外出後や食事前のうがい、手洗い
（手洗いはせっけんを使って30秒）
- 冷房を使っても極端に室温が上がらない程度に定期的に換気する
（常時、対角線上の2方向の窓を5～15cm程度開けておいてもよい）
- 早寝・早起き・朝ごはんでは生活のリズムを整える
（自律神経が整うことで質の良い睡眠がとれ、抵抗力があがる）

体調に不安があるときは、無理をしないこと！

コロナに限らず感染症が園内に入って感染が広がると、その感染拡大を防ぐことはお医者さんでも不可能です。体調に不安を感じたときは無理をせず、早めにお医者さんに相談しましょう。

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て痛みます。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。