

# ほけんだより

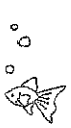
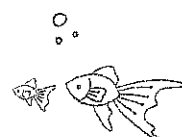
令和2年度

8月号

今年も暑い夏がやって来ました。保育所でも、涼しい場所でこまめに休息を取ったり、適度に水分を補給するように心掛けています。健康で快適な夏の生活を送る為にも十分な睡眠とバランスの良い食事を工夫し、暑さに負けない体力づくりをして夏を乗り切りましょう。

## 〜〜6・7月の感染症情報〜〜

- 6月：溶連菌感染症・・・・・・・・1名（あかちゃん組）
- とびひ・・・・・・・・1名（いるか組）
- 7月：水いぼ・・・・・・・・1名（らっこ組）
- 手足口病・・・・・・・・2名（あかちゃん組）
- 突発性発疹・・・・・・・・1名（あかちゃん組）



子どもの熱は、ほとんどがウイルスや細菌（ばい菌）による感染症が原因ですが、体温調節が未発達な子どもは気温や湿度の影響を受け、熱を出す場合もあります。登所時には元気でも、前日や登所前に体調の変化がありましたら必ず保育士にお伝え下さい。これといった症状がなくても「普段と様子が違う」「元気がない」「朝ごはんを食べない」「下痢をしている」等の事が有りましたら、忘れずにお知らせ下さい。

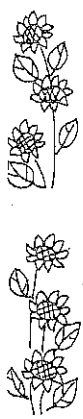
発熱中は子どもも体力を消耗します。熱が下がったとしてもすぐには出掛けず、家でゆっくり過ごす時間をとって（暑さに体力を奪われる夏は特に！）体力回復に時間をかける方が風邪を長引かせない為の一つの方法です。「大事をとって・・」を試してみませんか？

## 園医健診のお知らせ

8月20日（木）に園医健診を行います。

対象クラスはあかちゃん組・小さいペンぎん組・いるか組・くじら組です。

日程が近くなりましたら改めてお知らせします。問診票の記入など、ご協力お願い致します。園医健診の結果は「気になる事があった」「問診票に質問が書かれていた家庭」に結果メモを渡しています。健診後お便りラックに“結果メモ”が入っていない場合や、保育士から個別に結果を伝えられなかった場合は、『異常なし』としていますが、健診結果が気になるようでしたら遠慮なく声を掛けて下さい。



# 夏の感染症に気を付けて！！

## 【手足口病】

ウイルス感染によって発症します。手足や口の中に米粒大の水疱ができます。(近年は手足だけでなく、全身のいたる所に発疹が出る場合があります) 口の中の水疱が破れると痛みを伴うため、食欲が落ちます。手足口病は感染していても(発疹があっても)、熱がなく、普段通りの食事が出来、全身状態が良ければ登所可能ですが、受診は必ずして下さい。大人にも感染します。十分気を付けましょう。

## 【ヘルパンギーナ】

急に高い熱が出て喉が痛くなります。口の中(扁桃の周り)に水疱が出来ます。熱もノドの痛みも2~3日で良くなりますが、感染症ですので受診をしてください。熱が下がって普通に食事が出来るようになったら登所可能です。

## 【プール熱・はやり目】

アデノウイルスによる感染症です。高熱や喉の痛み(プール熱)目やに・充血などの目症状がでる(はやり目)のが特徴です。熱がさがり、目やに・充血が治まって2日以上経ってから登所可能です。熱などで受診した際「アデノですね」と医師から診断された時はアデノウイルス感染のプール熱やはやり目かどうかしっかり確認して下さい。プール熱・はやり目は医師の意見書が必要ですのでご協力をお願いします。

夏に流行しやすい感染症は予防接種がありません。予防法は「手洗い・うがい」と言われています。上記の感染症は大人がかかると重症化し易いので、保護者の方も外から帰ったら「手洗い・うがい」をお子さんと一緒にしてみるのはいかがでしょうか？

また、下痢・嘔吐・発疹・目ヤニは熱がなくても流行性の感染症の恐れがあります。保育所は集団生活の場ですので(感染しないものかどうか)医師の診断を受けてからの登所にご協力ください。

## 望ましい熱の測り方で計測していますか？

大人も子どもも熱を測ることが多くなりました。熱の測り方が正しいかどうか改めて確認して下さい。

・体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめるわきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

- ① 脇の下の汗ばみを拭く
- ② 脇の一番くぼんでいる部分に体温計の先端をあてる
- ③ 脇と体温計に隙間が出来ないように腕を身体につける
- ④ 体温計は身体に対して下斜め45度位に傾ける
- ⑤ 計測中は体温計がズれないように軽く腕をおさえる

