



すくすくだより



2022年7月号



梅雨も明け、本格的な夏が到来します。プール遊びや外遊びなど、お子さんにとっては楽しい時期ですね。楽しいとついつい時間を忘れて遊んでしまいますが、この時期は暑さで体力を消耗したり、食欲がなくなったり、体の調子を崩しやすくなります。お子さんの体力にあわせた休憩時間を設けて、健康的に夏を乗り越えましょう。



夏風邪に気をつけましょう!!



咽頭結膜熱(プール熱)

夏風邪の一種で感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源です。

39℃以上の高熱が4～5日間続きます。身体のだるさ、喉が赤く腫れる、喉の痛み(4～5日)、喉の痛みによる食欲不振や結膜炎(充血、目やに、涙)といった症状の他に、耳のリンパ節の腫れ、頭痛、腹痛、下痢といった症状が出ることもあります。



登園基準

主な症状(発熱、目の充血、喉の赤み)がなくなり、2日経過している。
プールは、症状がなくなってから2週間経過してからにしましょう。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏風邪の一種で、飛沫感染します。

37～38℃の発熱が1～2日間、3割くらいの人にでます。口の中に水ほうや潰瘍ができ、手足に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治りますが、その後も2～4週間は、便からウイルスが排出されるため、周囲の人に二次感染させないように注意しましょう。



登園基準

発熱がなく、口の中の水ほうや潰瘍の影響がなく普段の食事が摂取できる。

ヘルパンギーナ

夏によくかかる、ウイルス性の夏風邪の一種で、飛沫感染します。

39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ほうや潰瘍がみられ喉のひどい痛みが特徴です。乳児の場合は、ミルクが飲めなくなることもあります。また、下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。



登園基準

発熱がなく、喉の痛みがなくなり普段の食事が摂取できる。

★うがいと手洗いの習慣を

外から帰った後、食事の前は必ず手洗いとうがいをしましょう。

★二次感染を防ぐために

感染者とのタオルの共有や食器類の共有は避けましょう。

★部屋を冷やしすぎない! 寝冷えに注意!

クーラーなどで室温が低くなりすぎないようにしましょう。また、汗をよく吸い取る木綿のパジャマやタオルケットを使いましょう。

★規則正しい生活を

栄養のバランスのとれた食生活や、身体の抵抗力の維持や増進に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう。また、睡眠や休養をしっかりととりましょう。



予防が大切



7月の健診のお知らせ

★4か月児健診(受付 9:00～10:15)

毎週火曜日: 5. 12. 26日

★1歳6か月児健診(受付 12:45～14:00)

毎週水曜日: 6. 13. 20. 27日

★3歳児健診(受付 12:45～14:00)

毎週木曜日: 7. 14. 21. 28日

場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっふ」内)
問合せ先: ☎39-9160 (こども保健課)

※対象の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

毎日の感染予防行動のためか、ここ数年、夏風邪の流行は聞かれません。しかし、昨年はRSウイルス感染症が大流行しました。感染予防をしても病気にかからないとは言えません。普段から生活リズムを整え、よく食べ、疲れを残さないよう休息や睡眠をしっかりととり、病気にかかりにくい体づくりをしましょう。