

すくすくだより

2015年8月号



明照保育園

毎日、暑い日が続きます。夏本番ですね。楽しいプール遊びや夏休みもあり、お子さんにとっては楽しい時期ですよ。遊びに行く計画を立てているご家族もいらっしゃるのではないのでしょうか。普段、なかなか経験できないことをご家族で体験できるといいですね。

楽しいとついつい無理をしてしまいますが、暑さで体力を消耗したり、体がだるくなり調子を崩しやすい時でもあります。お子さんにあったスケジュールで元気に楽しい夏を送りましょうね。

夏に気をつけたい子どもの感染症



～夏かせの特徴～

冬のウイルスは、寒くて乾燥した空気を好みますが、夏のウイルスは腸管で増殖するため、暑くて湿度の高い環境を好みます。

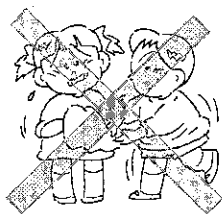
	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱（プール熱）
原因	エンテロウイルス、コクサッキーウイルス		アデノウイルス
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染（咳やくしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） 糞口感染（オムツ交換など） 		<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染（咳やくしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など）
症状	<ul style="list-style-type: none"> 手のひら、足の裏、口の中に米粒ほどの水疱や赤い発疹ができる。 口の中にできると、痛みで食事が困難になり、脱水症状を起こすことも。 発熱や下痢、嘔吐を伴うこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> 急な高熱（39℃前後）と喉の痛み。 喉の口蓋垂（のどちんこ）の周囲も水疱性の発疹が現れる。 喉の痛みにより、食事や飲水ができないことがある。 	<ul style="list-style-type: none"> 急な発熱（39℃前後）、喉の腫れや痛み、リンパ節の腫れ、目やに、涙、充血などの結膜炎の症状が現れる。
治療	<ul style="list-style-type: none"> 小児科を受診。 自然に治るのを待つ。 症状が重い場合は、対症療法を行う。 口の中の痛みのために食事や飲水ができない場合は、刺激が少なくのどごしの良い食事にし、水分補給を十分行いましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> 小児科や眼科を受診。 症状に対する対症療法を行う。

～夏かせの予防～

うがいと手洗いの習慣を 二次感染を防ぐために

外から帰った後、食事の前は必ず、手洗いうがいをしましょう。

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！

クーラーの冷房などで室温が低くなり過ぎないように注意しましょう。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強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。



林のつぶやき・・・

もう、皆さんはお出かけの計画は立てましたか。日常と違う環境は大人も楽しみです。お子さんもワクワクして大興奮でしょうね。ただ、外出時は乗り物にいつもより長く乗ったり、混んでいる中を移動するなど疲れも出やすくなります。余裕をもって、お子さんに合わせた無理のない計画を立てましょうね。また、急に体調を崩すこともあるため、かかりつけ医から処方された常備薬や体温計、保険証は必ず持参し、いざという時に慌てないように準備しましょうね。たくさん、楽しい思い出を作りましょうね♪



8月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：4、11、18、25日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：5、12、19、26日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：6、20、27日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、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。

