

# 7月 ほけんだより



R3年7月1日発行 医療法人社団城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。プールが始まる時期にもなりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。体調に気をつけ、無理せず水遊びを楽しみたいと思います。

## 夏に多い感染症

※ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。  
※登園には『登園届』もしくは『登園許可書』が必要です。

### ◇ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### ◇プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### ◇手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### ◇流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## 水遊び・プールが始まります！！

忘れ物をせず、体調を万全に臨みましょう。

### こんな時には、プールに入れません

- ◆熱がある時。
- ◆鼻水や咳などの風邪症状がある時。
- ◆喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ◆目が赤く充血している。
- ◆普段より多く目やにが出ている。(結膜炎疑い)
- ◆普段より多く耳だれが出ている。(中耳炎疑い)
- ◆爪が長く、けがの恐れがあるとき。
- ◆服薬中、ホクナリン貼付中。
- ◆とびひがある時。
- ◆水いぼがジュクジュクしている。
- ◆絆創膏を貼っている時。
- ◆下痢、軟便の症状がある時。

## <今月の感染症報告>

・RSウイルス感染症 14名 ・突発性発疹 6名 ・胃腸炎 17名

※6月は胃腸炎、RSウイルスが多く見られました。受診や家庭保育等へご協力をいただきありがとうございます。症状が出た場合にはすぐに受診をするなど、引き続きご協力をいただけますようお願い致します。

## 熱中症に注意！！



### 予防のポイント

- 必ず、飲み物(麦茶、水、スポーツドリンク)を持って出かけこまめに水分補給をする。
- 必ず、帽子をかぶって外出をしましょう。なるべく首も覆えるものがいいです。
- 屋外に出る時間は30分以内で切り上げる。(日陰のある所を選ぶ)
- 海や屋外プールなどの水辺は、特に注意が必要。遊びこみすぎないように。
- 薄手のカーディガンや、ラッシュガードを活用し直射日光が当たらないように。
- こまめに、冷水で絞ったタオルなどで顔や首を冷やす。帽子も水で濡らす。(霧吹きなど)

※熱中症は、きちんと対策をすれば防げます。大人の暑い、子どもにとっては、とても暑い状態です。熱中症警戒アラートなどの情報もみて、お出掛けの判断をしましょう。散歩は、なるべく朝や夕方に行くようにしましょう。

### 熱中症かな・・・と思ったら

- ・すぐに屋内の冷房の効いた部屋に移動し、冷たいタオルなどで首や頭、脇、体を冷やす。
- ・日陰に行き、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
- ・頭痛や吐き気がある場合には、すぐに受診する。
- ・アイスノンや、ヒヤロンですぐに首や脇、股の付け根を冷やす。(太い動脈の走っているところを冷やす)

### こんな症状が出たら、すぐに救急要請を！！

- ・唇が乾いている。尿が出ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・吐いたり、けいれんを起こしている。
- ・ぼーっとしていて、反応が鈍い。



### <0歳児健診日程>

未定のため、後日お知らせいたします。

※6月23日(水)に全園児内科健診を行いました。当日お休みをされたご家庭は、7月の0歳児健診の際に実施いたしますので、登園にご協力をいただけますよう宜しくお願い致します。

