

ほけんだより

2021年 7月

夏の暑さが本格的になってきました。食欲もなくそうです。
栄養をよくとり夏バテ対策をしていきましょう！
今年の夏は暑さ対策と、感染症予防対策も引き続きお願いします。
今年の七夕は、おりひめ様とひこぼし様が会えますように。

千代田区子ども支援課 看護師 徳永りべか



夏に多い感染症

感染症予防は、普段の手洗い・うがいがとても大切です。

※他人へ感染しますので、必ず受診をして
医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と、口の中の水ぼう、
口内炎が特徴です。夏かぜの代表的な
ものといわれています。

予防：手洗いをする・タオルを共有し
ない・回復後2～4週間はまだウイル
スが残っている可能性があるので、
便などの処理に気を付ける。

※登園許可証が必要です。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し普段より多く
目ヤニや涙が出ます。

予防：手洗いをする・タオル共
有しない

※登園許可証が必要です。

咽頭結膜熱（アデノウイルス）

38度～39度ほどの発熱・結膜炎・
のどの痛み等が特徴です。プール熱
ともいわれています。

予防：手洗いをする・タオルを共有し
ない。

※登園許可証が必要です。

手足口病

手足の周り、口周辺に水ぶくれができます。
口の中の症状が強い場合、食欲が落ちること
がありますので、注意が必要です。

予防：・手洗いをする・タオルを共有しない
・回復後2～4週間はまだウイルスが残って
いる可能性があるので、便などの処理に
気を付ける。

※登園許可証が必要です。



RS ウイルスが流行しています

RS ウイルスは4日～6日ほどの潜伏期間の後に、
発熱、鼻汁、せき、喘鳴（ぜいめい）などの症状で発病します。
症状が出た時には、早めに受診をして検査を受けましょう。
感染経路は接触・飛沫感染といわれています。
手洗い・うがい・咳エチケットの励行をお願いいたします。

毎朝の健康観察をお願いします。

☆きげんはどうか？☆

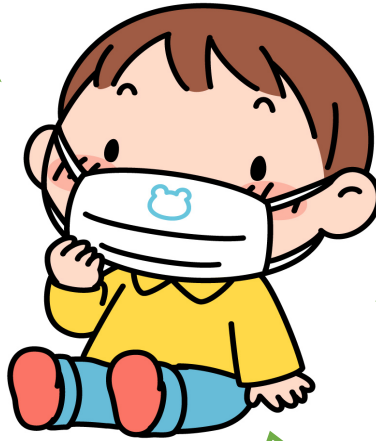
- いつもより元気がない
 - 様子がちがう・うつむきがち
- ※体調が悪いためか、心理的なものなのか原因を探してみましょう。

☆顔色・表情は？☆

顔色はいいですか？目は赤くないですか？発熱がないか、検温してみましょう。

☆熱・せき・鼻水は？☆

せきや鼻水が出ていませんか？息苦しそうに呼吸をしていないですか？いつもと違う様子がありましたら受診をお勧めします。



☆ごはんは食べましたか☆

食欲はありましたか？朝ごはんを食べられましたか？のどの痛みや、赤みなどないかどうか確認してみてください。

☆便や尿のようす☆

下痢や便秘をしていませんか？尿の量や色は変わりありませんか？トイレ何度も行く、時間がかかるという場合は一緒にトイレに行き確認しましょう。

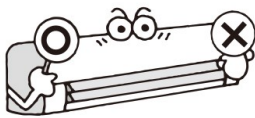
☆肌の状態は？☆

いつもない発疹や湿疹はありませんか？いつもと様子が違うときは検温してみましょう。必要時、受診しましょう。

☆体の動きはどうか？☆

いつもと比べて足取りが重い、だるそう、というときはどこか具合が悪いかもかもしれません。言葉でうまく訴えることができないので体の動きを観察してみましょう。

※いつもとなにか違う症状がありましたら、受診しましょう。子どもの少しの変化も見逃さないことで健康を守ることができます。子どもが元気で楽しく生活できるよう、大人の観察がとても大切です。小さな子どもはうまく自分の体調を伝えることが難しいので、毎日の観察をお願いいたします。



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがかぜをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン



就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかいたため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

暑い日がつづきます。引き続き熱中症予防をお願いいたします。