



# ほけんだより



2022年8月



暑い日が続いています。新型コロナウイルス変異型の流行もみられ、目まぐるしい日々ですが、毎日を元気に過ごせるように、ご家庭での体調管理をお願いいたします。 千代田区子ども支援課 看護師 徳永りべか

**！ 新型コロナウイルス感染症が流行しています。 ！**

症状があるときには

**必ず受診**

をしましょう。

- 発熱 ● 喉の痛み
- 倦怠感 ● 咳
- 下痢

等、少しでも体調に変化がみられる場合は、すみやかに受診をお願い致します。

千代田区保育施設で新型コロナウイルス感染症が流行しており、感染者の拡がりが見られています。お子様全員を守るため、体調不良等ありましたら、速やかな受診と、ご家庭でお過ごしいただくなどのご対応をお勧めします。

他、千代田区内保育園で流行している感染症

## RSウイルス感染症

RSウイルスは発熱、鼻汁、せき、喘鳴（ぜいめい）などの症状で発病します。早めに受診をし、検査を受けることをお勧めします。

## 手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱

夏に流行するウイルスです。手洗い、うがいをこまめにして予防しましょう。集団感染がみられることがありますので、皆さんで注意しましょう。

※手足口病の報告数が警報レベルに達しています。(2022年8月東京都感染症情報センターより)

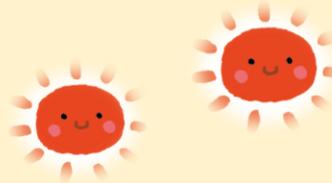
## 感染性胃腸炎

「お腹の風邪」といわれることがあります。下痢が治まり、全身状態がよくなるまでおうちでお過ごしになられることをお勧めします。

早めに受診をして  
重症化を防ごう



手洗い・うがいを  
続けよう！！



# 熱中症に気を付けよう

## お手洗に行く回数はいくつですか？

脱水になるとトイレの回数や尿量が減るなどの症状がでることがあります。尿の性状も確認しましょう。

## 汗の量はいかがですか？

汗の量が多量の場合、脱水の可能性が高くなります。体調も同時にみてあげてください。またこまめに水分を摂るようにしてください。

## こまめな水分補給を！

朝起きた時、お風呂の前後、遊ぶ前、遊んだ後など、タイミングを決めて水分補給をしましょう。子どもの体は水分が多く必要です。意識して水分摂取をしましょう。

## 夏に合った服を着ていますか？

服によって暑さの調節ができます。速乾性があり、熱をため込まない服を選びましょう。服の選択はとても重要です。



さっきまで元気に走り回っていたのに、急に症状が進むことがあります。注意して様子を観察しましょう。

※活動をする前に、環境省のHPでみられる暑さ指数 (WBGT)を参考にすることをお勧めします。

暑さ指数=①湿度②日射・輻射等の熱環境③気温  
(指数31以上の運動は原則中止等の指針があります。)



タブレットや、体を冷やすものを用意し、工夫しましょう。

喉が渇いていなくても水分補給を！少しの動きでも汗は出ています。



日陰や、冷房の効いた場所でこまめに休みましょう



## 熱中症かな？と思ったら



※軽い症状でも、症状は急に進みます。すぐに涼しい所に避難する、体を冷やす、水分を補給するなどの対応をしましょう。意識障害や、けいれん等がみられたら、すぐに救急要請をしましょう。

