

# ほけんだより

令和4年 8月号 Tel.53-4083

みらいかほいくようちえんかかり  
こども未来課保育幼稚園 係



ほけん目標 **暑い夏を楽しく安全にすごそう。**

## 今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓  
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓  
個人通知が届きます。

## 最近小児科でよく見る病気

R S ウイルスが流行っています。また、夏かぜによる

発熱もみられます。

手洗い、手指消毒など、予防を心がけましょう。

資料提供:松阪地区医師会ベビーグループ

## 熱中症に気をつけましょう

8月は、1年でもっとも気温が高くなる時期であり、熱中症になるリスクがとて高くなってきます。引き続き、熱中症対策をお願いします。

○熱中症警戒アラートを活用しましょう。

熱中症警戒アラートが発表されている時には…

- ◆ 昼夜を問わず、エアコンを適切に使しましょう。
- ◆ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ◆ 外での運動は、原則、中止または延期しましょう。
- ◆ 高齢者や子ども等に声をかけましょう。
- ◆ のどが渇く前に水分補給をしましょう。

### 〔参考情報〕

熱中症予防情報サイト

熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報



熱中症警戒アラート : <https://www.wbgt.env.go.jp/alert.php>

環境省熱中症予防情報サイト : <https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症に関するリーフレット : <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.pr.php>

○エアコンをしっかりと使しましょう。

熱中症は、室内でも、夜でも発生します。

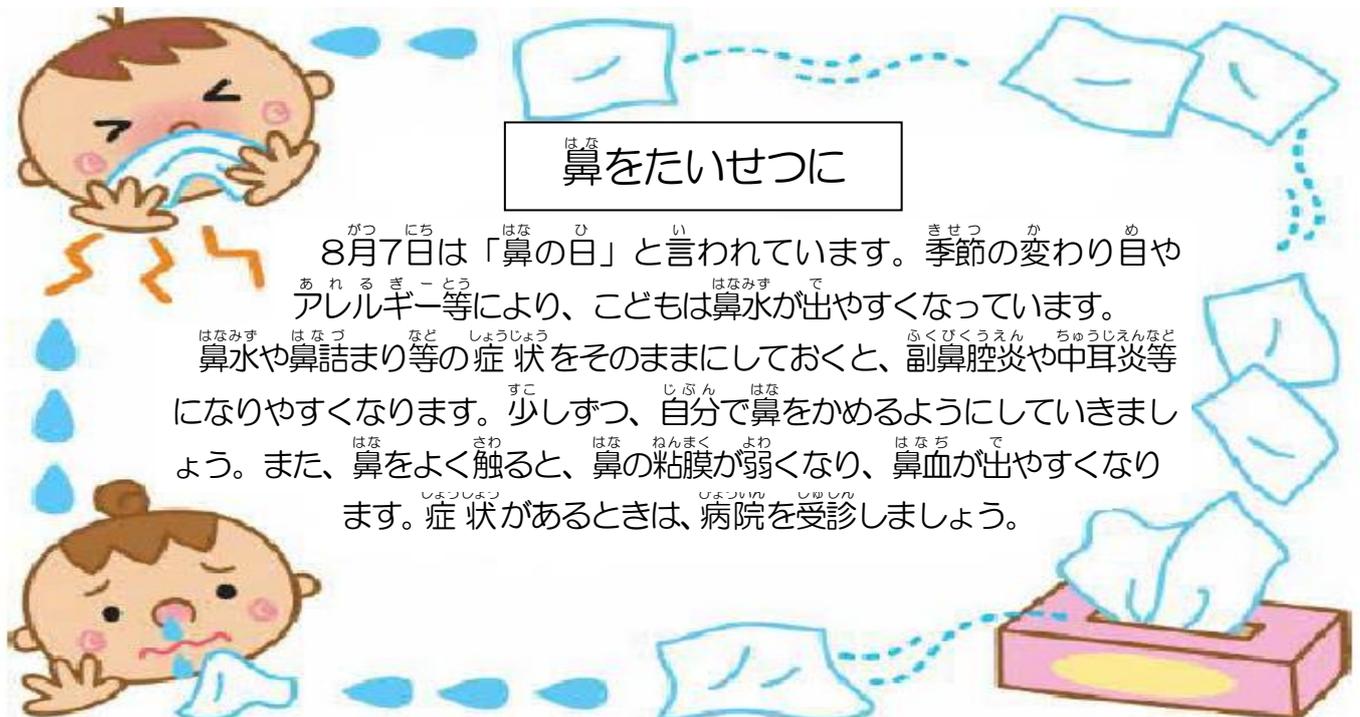
- ◆ 無理な節電はしないで、夜もしっかりとエアコンを使いましょう。
- ◆ 日中は、すだれなどで日差しを和らげるなど上手に使しましょう。

## 虫さされ、けがの後は、とびひに注意しましょう。

とびひとは、虫さされやあせも、湿しん等をかきむしった傷やすり傷等から細菌が入り、感染する皮膚病です。水ぶくれができてつぶれるとジュクジュクになります。そこを触れた手で、他の所を触ると広がったり、他の人にもうつしたりします。

普段から爪は短く切って、虫さされやあせも等はかきむしらないようにしましょう。

もしもとびひになってしまった場合は、症状が軽い内に皮膚科を受診しましょう。この場合、プールには入水できませんので、早めに治しましょう。



### 鼻をたいせつに

8月7日は「鼻の日」と言われています。季節の変わり目やアレルギー等により、こどもは鼻水が出やすくなっています。鼻水や鼻詰まり等の症状をそのままにしておくと、副鼻腔炎や中耳炎等になりやすくなります。少しずつ、自分で鼻をかめるようにしていきましょう。また、鼻をよく触ると、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。症状があるときは、病院を受診しましょう。

RSウイルス感染症に気をつけましょう。

**症状** 風邪症状を起こすウイルスの一種で、鼻水やせき、咽頭痛、発熱などの症状を引き起こします。軽症の場合はかぜで済みますが、症状が進むと、呼吸が浅くなったりゼイゼイしたりします。重症化すると細気管支炎や肺炎、呼吸困難などの症状が出て、入院が必要になることもあります。

**感染経路** 感染者の飛沫や、ウイルスが付着した手指や物に触れることで感染します。非常に感染力が強いです。

**予防法** こまめな手洗い・手指消毒、よく触る場所の消毒を心がけましょう。こどもの体調に異変を感じたら、無理をせずしっかり休みましょう。大人もRSウイルスに感染することがあるため気を付けましょう。

**登園のめやす** せきなどの症状が落ち着き、全身状態がよくなってから。