ほけんだより

令和5年　こども未来課保育幼稚園係
7月号　TEL53－4083

ほけん目標
水あそびの安全に気をつけよう。

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

アデノウイルスの流行は少し落ち着いてきていますが、ヘルパンギーナ等の夏かぜや胃腸炎等に注意してください。
手洗い・手指消毒等、感染症対策を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

プールあそびの前に健康チェックをお願いします。

安全に、楽しくプールあそびを行うために、家庭で毎朝、しっかりと健康チェックをお願いします。
治療中の病気がある場合は、必ず医師に相談しましょう。

□発熱(37.5℃以上)はありませんか？
□朝ごはんは食べましたか？
□下痢や腹痛はありませんか？
□目やにや充血はありませんか？
□鼻水やせきは出ていませんか？
□皮膚に発しんやジュクジュクした傷はありませんか？
□耳は痛くないですか？
□前日は十分な睡眠がとれていますか？
□つめは短く切ってありますか？

お子さんの熱中症対策をお願いします。

こどもたちは、体温の調節機能が未熟で、おとなよりも暑さに影響を受けやすく、熱中症になりやすいといわれています。日ごろから対策をしっかりと行って、元気に過ごせるようにしましょう。

○こまめに水分補給をしましょう

こどもは新陳代謝が活発です。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。

○日差しや暑さをやわらげましょう

外出時には日差しを遮る帽子をかぶりましょう。服は熱のこもらない素材や薄い色を着るようにして、熱を吸収する黒色のものは避けましょう。暑さに応じて衣服を調整しましょう。

○部屋の中でも油断しないようにしましょう

日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、水分補給を心がけましょう。

気をつけていきたい感染症

発熱や腹痛・下痢症状など、様々な症状により、園を欠席するお子さんが見られています。また下記のような様々な感染症にかかるお子さんも増えています。石けんを用いた流水による手洗いや手指消毒、こまめな換気等、基本的な感染対策をお願いします。ご家庭での健康管理に気をつけていただくとともに、お子さんの体調に異変を感じた時は、無理をせずにしっかり休むようにしましょう。

ヘルパンギーナ

38～39度の高熱が出て、2～3日続きます。のどの奥に赤い水泡ができ、のどの痛みや食欲不振、頭痛などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分がとりにくいことがあります。のどごしがよい食べものを与えたり、脱水予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

○登園のめやすは・・・
熱が下がり、食事も十分にできて元気になってから。

咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症で、38～39度の高熱が続き、のどが赤くはれて痛み、目のかゆみや充血などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分が取りにくいことがあります。ヘルパンギーナと同じように、のどごしがよいものを食べ、水分補給に気をつけましょう。

○登園のめやすは・・・
熱が下がり、咽頭痛、結膜炎がなくなって48時間を経過してから。

ＲＳウイルス感染症

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。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。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。

○登園のめやすは・・・　せきなどの症状が落ち着き、全身状態がよくなってから。

溶連菌感染症

細菌によっておこる感染症の１つで、発熱、のどの痛み、腹痛、発しん、苺舌（舌の表面に赤いブツブツができる）、吐き気などの症状があらわれます。

年間を通して感染の可能性があり、飛沫や接触により、乳幼児から小児が感染しやすい病気です。症状が治まっても、再発したり重篤な合併症を引き起こしたりするおそれがあるため、主治医から指示された期間は薬を必ず服用するようにしましょう。

○登園のめやすは・・・　抗生剤を服用し始めてから24時間以上経過して、症状が治まり、主治医が感染のおそれがないと判断してから。