

ほけんだより

令和^{ねん}5年 ^{みらいかほいくようちえんかり}こども未来課保育幼稚園 係
7月号 ^{がつごう}TEL53-4083

ほけん目標

^{みず}水あそびの^{あんぜん}安全に^き気をつけよう。



今月のほけん行事

4か^{げつ}月児健康^{こうしんさ}診査 ・ 10か^{げつ}月児健康^{こうしんさ}診査

↓
医^い (病^{びょう}) 院^{いん}で受けましょう。

1歳^{さい}6か^{げつ}月児健康^{こうしんさ}診査 ・ 3歳^{さい}6か^{げつ}月児健康^{こうしんさ}診査

↓
個人^{こじん}通知^{つうち}が届^{とど}きます。

最近^{さいきん}小児科^{しょうにこ}でよく見る^み病気^{びょうき}

アデノウイルスの^{りゅうこう}流行は少し^{すこ}落ちて^おついできています
が、ヘルパンギーナ^{へるぼんぎーな}等の^{なつ}夏かぜや^{いちょうえんなど}胃腸炎等に^{ちゅうい}注意し
てください。

手^て洗^{あら}い・手^て指^{しゆ}消毒^{しょうどく}等、^{かんせんしゆたいさく}感染症対策を^{こころ}心がけましょう。

資料^{しりょう}提^{てい}供^{きょう}: 松阪^{まつさか}地区^{ちく}医師^{いし}会^{かい}ベビー^{べい}グループ

プールあそびの前に健康^{けんこう}チェック^{ちえっく}をお願いします。

安全^{あんぜん}に、^{たの}楽しく^がプールあそび^{おこな}を行うために、^{かてい}家庭で^{まいあさ}毎朝、^{けんこうちえっく}しっかりと健康チェック^{ねが}をお願いします。
^{ちりょうちゅう}治療中の^{びょうき}病気がある場合は、^{かなら}必ず^{いし}医師に^{そうだん}相談^{さうだん}しましょう。

発熱^{はつねつ} (37.5℃以上) はありますか？

朝ごはんは食べましたか？

下痢^{げり}や腹痛^{ふくつう}はありますか？

目^めやにや^{じゅうけつ}充血^{じゅうけつ}はありますか？

鼻水^{はなみず}やせきは出^でていませんか？

皮膚^{ひふ}に発^{ほつ}しんや^{じゅくじゅく}ジュクジュクした傷^{きず}はありますか？

耳^{みみ}は痛^{いた}くないですか？

前^{ぜん}日は^{じゅうぶん}十分な睡眠^{すいみん}がとれていますか？

つめは^{みじか}短^きく切^きってありますか？



お子^こさんの熱中^{ねっちゅう}症^{しゅう}対策^{たいさく}をお願いします。

こどもたちは、^{たいおん}体温の^{ちようせつきのう}調節機能^{みじゅく}が未熟^{みじゅく}で、おとなよりも^{あつ}暑^{えいきょう}さに^う影響^{えいきょう}を受けやすく、^{ねっちゅうしゅう}熱中症^{ねっちゅうしゅう}になりやすいといわれています。日^ひごろから^{たいさく}対策^{たいさく}をしっかりと^{おこな}行^なって、^{げんき}元^{げんき}気に^す過^すごせるようにしまし
よう。

〇こまめに^{すいぶんほきゅう}水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう

こどもは^{しんちんだいしゃ}新陳代謝^かが^ま活^ま発^まです。のどが^{すいぶんほきゅう}渴^かく前に、こまめに^{すいぶんほきゅう}水分補給^{すいぶんほきゅう}をしましょう。

〇日^ひ差^{あつ}しや^{あつ}暑^{あつ}さを^{あつ}や^{あつ}わ^{あつ}ら^{あつ}げ^{あつ}ま^{あつ}し^{あつ}よう

外出^{がいしゅつ}時には^{ひざ}日^{ひざ}差^{ひざ}しを^{ひざ}遮^{ひざ}る^{ひざ}帽子^{さえぎ}をかぶり^{ぼうし}ましょう。服^{ふく}は^{ねつ}熱^{ねつ}の^{そざい}こも^{そざい}らない^{そざい}素材^{そざい}や
^{うす}薄^{うす}い色^{いろ}を着^きる^きようにして、^{ねつ}熱^{ねつ}を^{きゅうしゅう}吸^{きゅうしゅう}収^{くろいろ}する^{くろいろ}黒^{くろいろ}色の^{くろいろ}ものは^さ避^さけ^さま^さし^さよう
じて^{いふく}衣^{いふく}服^{ちようせい}を^{ちようせい}調^{ちようせい}整^{ちようせい}しま^{ちようせい}し^{ちようせい}ま^{ちようせい}し^{ちようせい}よう。



〇部^へ屋^やの中^{なか}でも^{ゆだん}油^{ゆだん}断^{ゆだん}しない^{ゆだん}ように^{ゆだん}しま^{ゆだん}し^{ゆだん}ま^{ゆだん}し^{ゆだん}よう

日^ひ差^{ひざ}しのない^{おくない}屋^{おくない}内^{ゆだん}でも^{ゆだん}油^{ゆだん}断^{ゆだん}を^{しつおん}せ^{てきせつ}ず^{たも}に、^{すいぶんほきゅう}室^{すいぶんほきゅう}温^{こころ}を^{こころ}適^{こころ}切^{こころ}に^{こころ}保^{こころ}ち、^{こころ}水^{こころ}分^{こころ}補^{こころ}給^{こころ}を^{こころ}心^{こころ}が^{こころ}け^{こころ}ま^{こころ}し^{こころ}ま^{こころ}し^{こころ}よう。



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取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、食事也十分にできて元気になってから。



咽頭結膜熱(フェール熱)

アデノウイルスによる感染症で、38～39度の高熱が続く、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

細菌によって起こる感染症の1つで、発熱、のどの痛み、腹痛、発しん、莓舌(舌の表面に赤いぶつぶつができる)、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。