

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。

最近小児科でよく見る病気

アデノウイルスの^{りゅうこう}流行は少し^お落ちて^つきています
が、ヘルパンギーナ等の^{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^し消毒^{しょうどく}等、^{かんせんしゅうたいさく}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^{べびー}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。

^{あんぜん}安全に、^{たの}楽しく^{ぶーる}プールあそびを^{おこな}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を^{ねが}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^た食べましたか？

下痢^{げり}や^{ふくつう}腹痛はありますか？

目^めやにや^{じゅうけつ}充血はありますか？

鼻水^{はなみず}や^でせきは出^でていませんか？

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

耳^{みみ}は^{いた}痛くないですか？

前日^{ぜんじつ}は^{じゅうぶん}十分な^{すいみん}睡眠がとれていますか？

つめは^{みじか}短く^き切ってありますか？



お子さんの熱中症対策をお願いします。

こどもたちは、^{たいおん}体温の^{ちようせつきのう}調節機能が^{みじゆく}未熟で、^{あつ}おとなよりも^{えいきょう}暑さに^う影響を受けやすく、^{ねっちゅうしやう}熱中症になりやすいといわれています。日^ひごろから^{たいさく}対策を^{おこな}しっかりと^{げんき}行って、^す元気に^{おご}過ごせるようにしまし
よう。

〇こまめに^{すいぶんほきゅう}水分補給を^しましよう

こどもは^{しんちんだいしゃ}新陳代謝が^{かつぱつ}活発です。のどが^{かわ}渴く前に、^{すいぶんほきゅう}こまめに水分補給を^しましよう。

〇日^ひ差^{あつ}しや^{あつ}暑さを^{やわ}らげましよう

^{がいしゆつじ}外出時には^{ひざ}日差しを^{さえぎ}遮る^{ぼうし}帽子をかぶりましよう。^{ふく}服は^{ねつ}熱の^{そざい}こもらない^{そざい}素材や
^{うす}薄い^{いろ}色を^き着る^{ねつ}ようにして、^{きゆうしゆう}熱を^{くろいろ}吸収する^さ黒色の^{あつ}ものは^{あつ}避けましよう。^{あつ}暑さに^{おう}応
じて^{いふく}衣服を^{ちようせい}調整ましよう。



〇^へ部屋^{なか}の中^{ゆだん}でも^{ゆだん}油断^{ゆだん}しないように^しましよう

^{ひざ}日^{おくない}差しの^{ゆだん}ない^{ゆだん}屋内でも^{しつおん}油断を^{てきせつ}せずに、^{たち}室温を^{すいぶんほきゅう}適切に^{こころ}保ち、^{こころ}水分補給を^{こころ}心がけましよう。



き かんせんしやう 気をつけていきたい感染症

はつねつ ふくつう げり しやうじやう さまざま しやうじやう えん けつせき こ
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
てあら かい しゆししやうどく かんきなど きほんてき かんせんたいさく ねが かにてい けんこうかんのり き
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。

へるばんぎーな 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。

〇登園のめやすは・・・
熱が下がり、食事也十分にできて元気になってから。



いんとうけつまくねつ ぶーねつ 咽頭結膜熱(フール熱)

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。

〇登園のめやすは・・・
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。



あーえすう いーす かんせんしやう 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。

〇登園のめやすは・・・ せきなどの症状が落ち着き、全身状態がよくなってから。



ようれんきんかんせんしやう 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、毎舌(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。

〇登園のめやすは・・・ 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。