

ほけんだより

令和5年 8月号 Tel.53-4083



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

手足口病や胃腸炎にかかるお子さんがみられます。
また、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、RSウイルス感染症にも注意が必要です。

手洗い・手指消毒等の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

感染症対策にご協力をお願いします。

ヘルパンギーナ等の夏かぜが流行していますが、RSウイルス感染症、インフルエンザ等の感染症にかかるお子さんもみられます。引き続き基本的な感染対策をお願いします。

〇こまめな手洗い・手指消毒をこころがけましょう

「流水と石けんでの手洗い」とともに、「アルコールによる手指消毒」をすることで効果的に感染予防を行うことができます。トイレの後やオムツ交換の後、食事の前等、こまめな手洗いや手指消毒を心がけてください。

《手洗いのポイント》

・せっけんをしっかりと泡立てましょう。



・指先・爪の間、指の間、や手首も忘れずに洗いましょう。



・せっけんを洗い流した後は、清潔なタオルでしっかりと手を拭きましょう。
タオル等の共用は避けましょう。



《手指消毒のポイント》

・手のひら、手の甲、指先のすみずみまで消毒液をぬり込みましょう。

・こどもの肌はおとなよりも皮ふが薄いため、アルコール消毒で手があれることもあるので気をつけましょう。

〇熱中症に気をつけながら、定期的に換気をしましょう

〇日常的に触れるおもちゃや手すりなどは塩素系の消毒剤等で消毒しましょう。

ヘルパンギーナに気をつけましょう。

ヘルパンギーナは、乳幼児を中心に夏に流行するウイルスによって引き起こされる感染症です。

症状 38度以上の突然の発熱に続き、のどの痛み、口の中にできる水ぼう(小さな水ぶくれで、痛みがありません)が1週間程度続きます。食事や水分がとりにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。

感染経路 ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。症状が治まった後も、患者さんの便の中には2～4週間程度ウイルスが含まれているので、トイレを使用した後やオムツ交換の後には注意が必要です。

気をつけること のどの痛みが強いため、硬いものや飲み込むことが大変なもの、酸味が強いもの等は避けるようにしてください。また、熱いものや冷たすぎるものも、のどを刺激して痛みを感じたり、痛みが強くなったりすることがあるため気をつけましょう。大人も感染することがあるため予防対策を心がけましょう。



登園のめやす 熱が下がり、食事也十分にできて元気になってから。

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とは、特に暑くなると予測された日の当日や前日に、環境省と気象庁が注意を呼びかける情報です。

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いましょう。
- ◆ 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。
- ◆ 高齢者やこども等に声をかけましょう。
- ◆ のどが渴く前に水分補給をしましょう。



[参考情報]

熱中症予防のための情報・資料サイト :



熱中症予防のための情報・資料



<https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu taisaku/>

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

○エアコンをしっかりと使いましょう。

熱中症は、室内でも、夜でも発生します。無理な節電はせずに、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いましょう。