



8月 ほけんだより



暑いが続いています。7月20日過ぎより手足口病やヘルパンギーナにかかるお子さんが急増し、1歳児組ではクラス閉鎖をお願いするなど大変ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

この夏、旅行や遠出を計画されているご家庭もあるかと思いますが、お盆明け夏の疲れも出やすくなりますので、体調管理に気をつけながら楽しい思い出を沢山つくっていきましょう。

7月に発症した感染症

7月中旬より発熱で早退するお子さんが増え、手足口病やヘルパンギーナといった夏かぜが流行しました。

- ヘルパンギーナ…7名（疑い含む）
- 手足口病…28名
- ヒトメタニューモウイルス…1名
- 溶連菌感染症…4名

3大夏風邪「ヘルパンギーナ」「手足口病」「咽頭結膜熱（プール熱）」などのウイルスは、高温多湿を好みます。国立感染症研究所によると手足口病の全国的な流行に注意を呼びかけており、8月も続く見通しです。今年の特徴として、39度以上の高熱が出る点を挙げています。

手足口病とヘルパンギーナは、同じエンテロウイルスが原因で発症します。上の子は、ヘルパンギーナの形で下の子は手足口病の形で発症したりします。エンテロウイルスは、70以上の型があり、流行の途中で主流となる型が入れ替わるため、一度感染しても別の型に再感染することがあります。唾液や便にたくさんウイルスがいて2～3週間排泄するので高率で移ります。石鹸による手洗いを行い、タオルの共有はしないようにしましょう。

「Yahooニュース」及び「こども感染症情報」748号より



帰省やお出かけの増える時期です。「保険証」を持参すると安心です。また、お出かけ先の病院を事前に検索しておくこと緊急時に慌てずに対応することができます。

車での移動では涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日よけなども使用しましょう。車に長時間乗る場合には、こまめに休憩をとり、お子さんを少し歩かせるなど外気にふれさせて気分転換をしてあげましょう。



8月7日は鼻の日です！

鼻は、呼吸の出入り口でウイルスや細菌がからだに侵入することを食い止める役割をします。また、鼻は耳やのどとつながっているため症状を放置すると中耳炎やのどの炎症など他の器官に症状が広がる場合があります。

無意識のうちに鼻をほじくるくせがあると鼻の粘膜が弱くなり鼻血がでやすくなります。鼻を健康に保つように注意しましょう。

<小さい子はこまめに吸い取って！>

まだ上手に鼻をかめない子はティッシュペーパーでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。

鼻の下が赤くただれるときには保湿クリームを塗ってあげて下さい。

<鼻がかめるようになったら…>

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。

<鼻づまりのときは…？>

水分をこまめにとり、部屋の加湿を調節しましょう。また、蒸しタオルで鼻を温めたり、お風呂でからだを温まったあとは出しやすくなります。



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪



炎天下であそばない

日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。