



ほけんだより

8月号



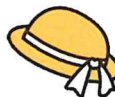
令和2年7月31日
識名さつき認定子ども園
看護師 石嶺・城間

猛暑はまだまだ続きます。こどもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので水分の補給には十分に気を配りましょう。市内で児童や園児にもコロナウイルス感染者が出ました。警戒レベル指標が、第2段階に移行したため、当面園児は玄関先での受け入れとなります。

保護者もこども達もコロナウイルス感染予防のため、こまめに手を洗いましょう。



暑い夏の過ごし方



規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの日も早寝早起きを心がけ、食事は3食きちんと取りましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使ってできるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やタオルを持っていきましょう。蚊などに刺されないよう虫よけ対策も必要ですね。

海へ行く時は…

ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に長時間当たらないようにしましょう。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので休憩を取りこまめに水分補給を行いましょう。



7月の感染症発生状況

- ・アデノウイルスによる腸炎 (1人)
- ・プール熱(アデノウイルスによる)(2人)

子どもの夏風邪 ※鈴木研史院長の話から

症状	原因
手足口病 <ul style="list-style-type: none"> ▶手と足、唇に赤いぶつぶつや水疱 ▶水疱は痛みやかゆみを伴うことも ▶口に水疱が出ると食欲低下 ▶熱は1,2日。出ないことも ▶下痢や嘔吐をする場合も 	エンテロウイルス
ヘルパンギーナ <ul style="list-style-type: none"> ▶のどの奥に水疱ができ、痛む ▶突然発熱し、多くは数日で下がる ▶水疱の痛みで食事がとれない。つばがのめない 	エンテロウイルス
咽頭結膜熱(プール熱) <ul style="list-style-type: none"> ▶高熱が4,5日続く ▶のどが痛い ▶目が充血し目やにが出る ▶肺炎など合併症も 	アデノウイルス

寝冷えに気をつけましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えていきます。クーラーや扇風機は室温を確認しながら使いましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

