

7月 保健だより

2023年7月号
ひむろこだま保育園

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、疲れが出てけがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。生活リズムを崩さないように注意しましょう。運動するにはとてもよい時期なので外であそび、健康な体づくりを行いましょう。



今月の目標

- ・しっかり睡眠をとりましょう。
- ・朝ごはんをたべましょう。

ヘルパンギーナ



症状

今年度は様々な感染症が流行する可能性があると言われています。その中でもヘルパンギーナは大阪で、6月中旬より大きな流行となっています。夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水疱や潰瘍が見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。

飛沫、接触、経口感染により感染します。回復後も、飛沫、鼻汁は1～2週間、便からは数週から数か月ウイルスが排出される為、おむつの排便処理時は手袋使用するなど取り扱いに注意しましょう。日常的に手洗いなど、一般的な予防法を行いましょう。



プールの事前準備



こんな時は水あそびはできません

- *水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- *爪を切りましょう。伸びていると、けがの原因となります。

- ・熱がある。または、前日に熱があった。
- ・鼻水が出ている。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・普段より多く目やにが出ている。
- ・普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・下痢をしている。
- ・貼り薬を貼っている。

感染症対策

- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- 気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 適度に運動をする。