

ほけんだより 7月

平成 29 年 7 月 3 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

梅雨が明けると、一気に夏本番 !! と楽しみになりますね。この時季、日ごとに暑さが増して食欲がなくなり食事が摂れていないなんてことはありませんか？ 栄養不足は体力の低下につながり、熱中症のリスクも高くなります。夏を健康に過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣をこころがけ、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。



*夏の感染症 について

夏場は、暑さのために体力を消耗しやすく、ノド・目・皮膚などに出る感染症が多くみられます。どのような感染症があるのかを知り、もし罹ってしまった場合には、早目に対処するようにしましょう。

毎年流行する子どもの感染症である ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱（咽頭結膜熱）青井保育園でも、ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱（咽頭結膜熱）の発症がありました。これらは飛沫・空気感染であり、基本である“手洗い・うがい”が予防に効果的です。また、発症する原因となるウィルスの種類がいくつかあるため、また罹ることがあります。そして、感染拡大防止のためにも、診断がついた時には保育園にも早目にご連絡ください。

*ヘルパンギーナ

潜伏期間：2～4 日

感染経路：飛沫・経口感染

登園基準：熱などの症状がなく、
食事が摂れるようになったら

主な症状：39℃前後の高熱
ノドの奥に小さい水疱
2～3 日で水疱がつぶれて痛みが
増し、1 週間位でおさまってくる



*手足口病

潜伏期間：3～6 日

感染経路：飛沫・糞口感染

登園基準：熱などの症状がなく、
食事が摂れるようになったら

主な症状：38℃前後の熱・口の中の水疱
・米粒のようなブツブツ
(手掌・足裏・指間・お尻・膝など)
2～3 日で炎症はおさまり、発症
から 1 週間ほどで 消えてくる



*プール熱（咽頭結膜熱）

潜伏期間：7 日前後

感染経路：飛沫感染 *プールを介して感染することも多いので“プール熱”と言われている

登園基準：発熱・咽頭炎・結膜炎などの症状が消えてから、2 日経過するまで出席停止

主な症状：39℃前後の高熱が 4～5 日続く ・目脂や目の充血 ・ノドの痛み ・咳
さらに頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともある
増し、1 週間位でおさまってくる



「えっ!間違ってる?」

スポーツドリンクで水分補給?

熱中症予防には水分補給は欠かせません。
体を動かしてたくさんの汗をかいた時に、
失った塩分を補給できるスポーツドリンクはおすすめ!

糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。
しかし、この糖分が入っているスポーツドリンクを水がわりに飲んでいると
「ペットボトル症候群」になる恐れがあります。
「ペットボトル症候群」とは急性の糖尿病のようなものです。
摂り過ぎには、くれぐれも注意しましょう。

*ふだんの水分補給には、水(白湯)・お茶がいいでしょう。
お茶はカフェインの少ない麦茶を!!



夏にひくから夏カゼ?

カゼをひきおこすウィルスは200種類以上とされています

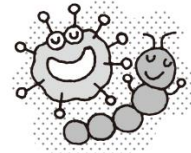
- ★ 寒くて乾燥した 冬の環境が好きなウィルス (RS・インフルエンザ etc)
- ☆ 暑くて湿度の高い 夏の環境が好きなウィルス (エンテロ・アデノ etc)

夏と冬、同じカゼではないということになりますね。

夏と冬、予防方法は同じです!

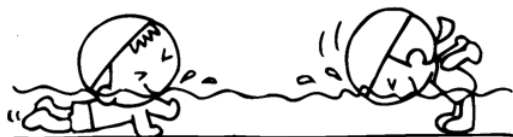
うがい・手洗いをこまめにして、十分な睡眠(休養)をとることで。

*病気の多くは「かかる」ものですが、カゼは、どうして「ひく」ものなのでしょう?
漢字で書くと「**風邪**」風によって悪いもの(邪)が体の中に入り込んで起こる病気と
いう意味。悪いものを体に「引き込む」ことからカゼを「ひく」というようです。
悪いもの=ウィルス!? 予防、栄養・休養を十分にとり、カゼのウィルスを
引き込まないように気をつけましょう



いよいよフール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。
『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、
規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックをお願いします。

- ・前日、よく眠れましたか?
- ・熱は何度ですか?
- ・せき、鼻水は出てませんか?
- ・下痢や腹痛はありませんか?
- ・皮膚に異常はありませんか?
- ・目や耳の病気はありませんか?