

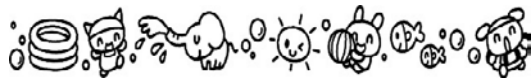


ほけんだより



平成30年 7月
看護師

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかり疲れをとるようにしましょう。



子ども達の大好きなプール遊び!!
元気に楽しく遊べるよう、朝の自宅での体調チェックをお願いします。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□食欲はありますか？

□前日、よく眠れましたか？

□目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎の恐れもあります。

□せき、鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合はプールは控えましょう。

□下痢はしていないですか？



▲ 6月の感染症児 ▲

プール熱1名 溶連菌感染症1名
ウイルス性胃腸炎1名 肺炎3名
引き続き体調管理に気を付けましょう。

◆夏に多い感染症◆

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

● ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。

● 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

● プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

● 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙がでます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう

● とびひ（症状がひどい時は病院受診）

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷など湿疹をかきむしった後に皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

