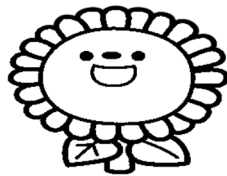


ほけんだより



令和元年8月 白鳥保育園 看護師



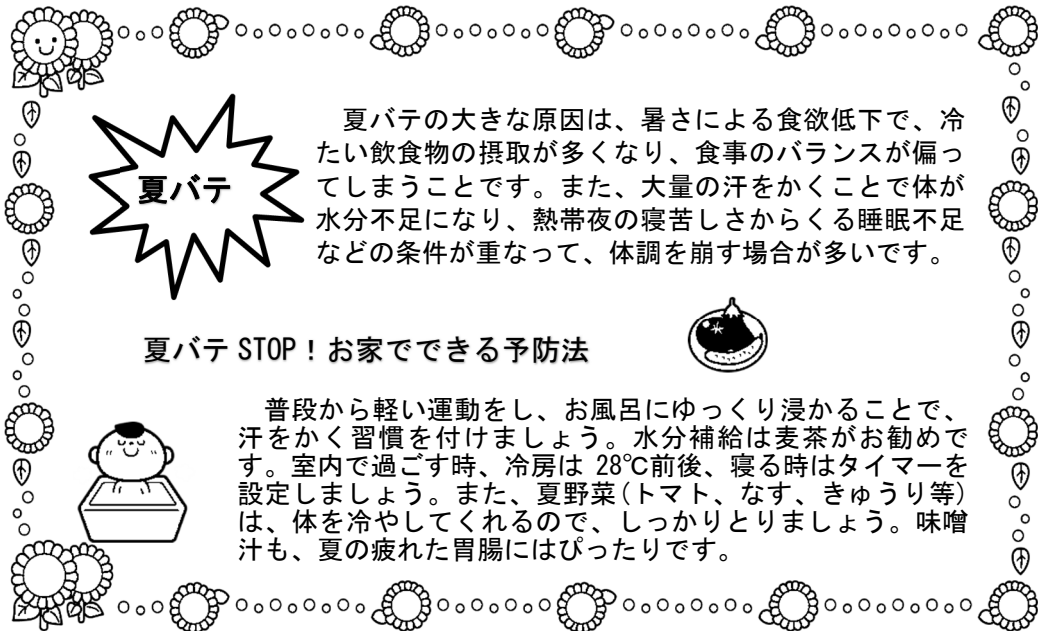
7月の感染症

- アデノウイルス……8名
- 手足口病……2名
- ヘルパンギーナ……2名
- 溶連菌感染症……2名
- 胃腸炎（ノロウイルス）…1名

0～2歳児を中心に感染症が広がっています。この時期は免疫機能を獲得するまで感染症にかかりやすいです。大丈夫かな？と気になる症状があれば、無理な登園をせず、家庭保育や病児保育を利用しましょう。



プール遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いです。

夏バテ STOP！お家でできる予防法



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜（トマト、なす、きゅうり等）は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

とびひ

虫刺されから『とびひ』が心配な季節です

蚊に刺されたところを掻き壊し、細菌（主に黄色ブドウ球菌や化膿連鎖球菌）が入り込むと「とびひ」になってしまいます。肌の水分量が多く、代謝が盛んな子どもは蚊に刺されやすいです。虫刺されは予防が肝心ですが、もし刺された場合でもかゆみ止めのお薬を早めに塗ると効果的です。また、アトピーやあせも、すり傷などを手で触ったり、掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着し、「とびひ」の原因になります。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、適宜シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。



溶連菌感染症

高熱に注意！！

突然高熱の出る、非常に感染力の高い病気です。下記の症状がみられたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱がでて、喉が腫れて痛みがでる。
- 全身に湿疹がでる
- 舌にイチゴ状の赤いつぶつぶが出る
- 嘔吐、頭痛が起こる

- △抗生薬を内服してから24～48時間は登園禁止。
- △登園の際は、『登園許可書』が必要です。
- △合併症には腎炎があります。

左記の症状がピッタリ当てはまらない場合があります。発熱や湿疹、風邪症状等あれば、増悪する前に病院受診をしましょう。

7月6日は歯科衛生士より、ぱんだ組ときりん組さんへブラッシング指導がありました。

たくさんのご参加ありがとうございました。これからも歯を大切にしていきましょう。

7月13日は全職員、救命処置について講習を受けました。これからも園児の安全を守っていけるように努めていきます。

