

ほけんだより

梅雨の時期に入り、涼しい日もあれば、蒸し暑い日も多く続いています。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。保育所でもこまめに水分補給など声をかけていきたいと思いますが、ご家庭でも、暑さ対策や水分補給を心がけ熱中症に気を付けましょう。



～夏の感染症に注意しましょう～



夏に多くみられる感染症予防の基本は、冬の感染症と同様、手洗い・うがいです。外遊びの後や食事前などに行いましょう。

～ヘルパンギーナ～

突然の高熱やのどの痛み、乳幼児ではよだれが増える、食欲低下、不機嫌などの症状が見られます。口内に小さな水泡ができます。熱が下がり、飲食が普段通りでき全身状態が良ければ登所可能です。

★ 登所届が必要

～手足口病～

口内、手や足、足の裏、ひざやひじの周り、お尻などに赤い米粒のような発疹が出ます。口内が痛み、水分や食事がとりにくくなります。飲食がしにくい場合には、のど越しの良いものを与えてあげましょう。全身状態が良ければ登所は可能です。

★ 登所届が必要



～咽頭結膜熱(プール熱)～

急な高熱と目の痛み、目やにや充血が見られ、全身状態の改善までに1週間ほどかかります。

感染力が強い為、発熱、目の充血などの症状がなくなってから、2日を経過し、医師から感染の恐れがないと認められるまで登所できません。

★ 登所許可書が必要

～流行性角結膜炎(はやり目)～

1～2週間の潜伏期間があり、結膜の充血や目やに、かゆみ、まぶたの腫れなどが見られます。白目や結膜の充血が著しいのが特徴です。感染力が強い為、家庭内でのタオルの共有を避け、手洗いをきちんと行いましょう。医師から感染の恐れがないと認められるまで登所できません。

★ 登所許可書が必要

◆熱中症を予防しよう◆



こまめな水分補給が大切です。のどが渇いていなくても水分補給をこころがけていきましょう。特に子どもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすいため、大人が気を付けてあげることが必要です。

【主な症状】

発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ
けいれんを起こす、意識を失うなどの重い症状になることもあります。

【対策として…】

- ・扇風機やエアコンで室内の環境を整えましょう。
- ・戸外で遊ぶ場合には帽子をかぶり日陰で遊ぶようにしましょう

【熱中症かな?と思ったら…】

- ・衣服を緩め、涼しい場所に寝かせましょう。
- ・足を高くし、頭・脇下・太ももの付け根などを冷やします。
- ・経口補水液等で水分と塩分を補給します。

感染症対策として、マスクの着用をお願いしていますが、高温多湿の環境での着用は、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離が確保される際には、マスクを外して過ごすようにしましょう。また、環境省の熱中症予防情報サイトなどのアプリを活用することで、その日の活動を考慮し対策することができるので、ぜひ活用してみてください。

6月の身体測定

- ひよこ組：8日 りす組：8日
- あひる組：7日 うさぎ組：12日
- ぞう組：15日 きりん組：5日

★ 乳児健診：8日



- ・みさと保育所での報告はありませんが、多摩市内では感染性胃腸炎の流行があるようです。これからの時期、気温が上昇し、身体も疲れやすくなります。きちんと朝ごはんを食べて元気に登所するようにしましょう。
- ・6月29日に歯科検診があります。後日歯科検診の結果を配布いたします。虫歯のあるお子さんは歯科受診を行い、治療終了後、保育所へ治療確認証の提出をお願いいたします。