ほけんだより　7月号

２０２３年７月１日
槇島ひいらぎこども園
園長　　宇野　智子

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。また、夏に流行する感染症や食中毒にも注意が必要です。感染対策を継続しながら、十分な栄養と休息をとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏に流行する感染症

例年6～8月にかけて、ウイルス感染によって子どもに流行する病気です。周りの人への感染力も強いので、必ず病院を受診して医師の診断を受けましょう。
一度かかっても、何度もかかる可能性があります。

ヘルパンギーナ(ｴﾝﾃﾛｳｨﾙｽ)

突然の39℃前後の高熱と喉の痛み、喉に赤い小さな水疱、口内炎が特徴です。喉の痛みが強いと何も食べたり飲んだりできず、脱水症状になることがあります。熱があり、普段の食事が食べられない間は登園できません。

手足口病(ｴﾝﾃﾛｳｨﾙｽ)

手のひら・足の裏・口の中に小さな発疹や水疱ができます。おしりや皮膚の柔らかい所にできやすいです。熱が出ることもあり、口内炎がひどいと何も飲み込めないことがあります。登園停止ではありませんが、熱があり、普段の食事が食べられない間は登園できません。

プール熱(ｱﾃﾞﾉｳｨﾙｽ)

プールを介して感染することも多く、39℃前後の発熱、喉の腫れや痛みと同時に、結膜炎の症状が出ることが多いです。感染力が強いため感染した場合は登園停止です。病院を受診していただき登園届が必要です。

流行性角結膜炎(ｱﾃﾞﾉｳｨﾙｽ)

非常に感染力が強く「はやり目」といわれます。目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。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。感染した場合は登園停止です。病院を受診していただき登園届が必要です。

★ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱は子どもの三大夏風邪と言われています。
★エンテロウイルス・アデノウィルスはアルコール消毒が効きにくいため、うがい・手洗いの励行と次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。当園では、食事用テーブル・椅子およびトイレの消毒は次亜塩素酸ナトリウムを使用しています。

子どもの熱中症に注意！

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。また衣類の着脱や水分補給も一人で行うのが難しいため、容易に熱中症にかかりやすいのです。車の中や家の中でも熱中症になることがあるので注意しましょう。水分補給はこまめに行い、適度な塩分補給やイオン水も効果的です。

＜こんなときは救急車を＞
・意識がないまたはけいれんがある
・39℃以上の高熱を認める
・水分が飲めない

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
② 魚や肉は十分に火を通す
③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する