

ほけんだより

No.3

法光院こども園 2020年度8月11日 発行

8月に入り、毎日暑い日が続いています。保育園では水遊びが本格的に始まり、子ども達は元気いっぱい楽しんでます。

先日は、休園に伴う長いお休みのご協力ありがとうございました。
保育園では引き続き、布団や食事の席の間隔など密に注意し、換気や手洗い、消毒を十分にし、できる限りの対策を行っていきたいと思います。保護者の皆様も玄関やお部屋に入る前には手指消毒のご協力をよろしくお願い致します。

！！熱中症に注意！！

コロナ感染予防の1つとしてマスクを着用することが多いと思います。暑い日が続きますので熱中症に気をつけましょう。体調に変化を感じたり、しんどくなったら無理をせずに休憩し、水分補給をこまめに行ってください。

ミニおたより

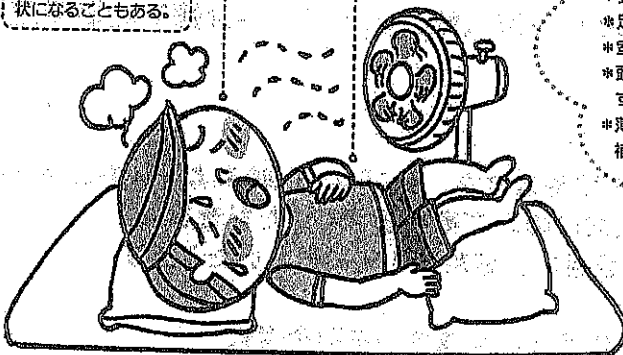
熱中症

高温多湿の場所で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりして体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の汗、吐き気や倦怠感などの症状が出ます。

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る。

脱力感・眠気・耳鳴り



ぼうちでケア

- * 衣服を緩めて、涼しいところに寝かせましょう。
- * 足を少し高めにします。
- * 室内を清潔に保ち、適温適湿を保ちましょう。
- * 頭・わきの下・ももの付け根など、動脈が集中するところを冷やします。
- * 薄めたスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給しましょう。

予防チェックリスト

- 室内環境を整える(扇風機・エアコン)。
- 暑い昼間の外出はなるべく避ける。
- 戸外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服を着て、日陰で遊ぶなど、気をつけましょう。

☆夏の感染症☆

子どもかかりやすいが夏に流行る病気を紹介します。

ミニおたより 手足口病

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=3~6日

感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

口の中に水疱ができる
と、破れて口内炎になり、食欲が落ちる。

38℃前後の発熱

おうちでケア

- * 頬口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。
- * しっかり水分補給をしましょう。
- * オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。

手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘疹)ができる。

出席停止期間

熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

予防チェックリスト

□ていねいに手洗い・うがいをする。

ミニおたより ヘルパンギーナ

潜伏期間=2~4日

せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間

熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

39℃前後の高熱

のどの奥に小さな赤い水疱ができて、食欲が落ちる。

つばを飲み込むのも痛がる。

水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

おうちでケア

- * のどが痛いため、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。
- * しっかり水分補給をしましょう。
- * オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。
- * 予防接種はありません。ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかることがあります。

予防チェックリスト

□ていねいに手洗い・うがいをする。

ミニおたより 7-ル熱(咽頭結膜熱)

潜伏期間=1週間前後

せきやくしゃみからの飛沫感染し、目やにやタオル、おもちゃの共用などで接触感染する。

出席停止期間

主要症状の消失後、2日を経過するまで。

39℃前後の高熱

のどが赤くはれて痛み、せき・目やに・目の充血がある。

頭痛・吐き気・下痢・腹痛・寒気を伴うこともある。

おうちでケア

- * 水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。
- * 感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

予防チェックリスト

□ていねいに手洗い・うがいをする。
□タオルの共用は避ける。

他にもこんな病気に注意しましょう!

ミニおたより とびひ(伝染性膿痂疹)

潜伏期間=2~10日

かき壊して傷になったところに細菌が入り込むことで、接触感染する。

出席停止期間

皮膚が乾燥しているか、汁が出ている部分をガーゼなどで覆うことができる程度。

米粒大の水疱ができ、うみを持ってかゆくになる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、菌を食んだ液が飛び散り広がる。かいた手でほかの部位を触ることで広がっていく。

かさぶたになると炎症が強くなり、リンパ節がはれたり発熱やのどの痛みが出たりする。

おうちでケア

- * かき壊すので、つめを短く切りましょう。
- * お風呂は最後に入り、患部はこすらず、せっけんを泡立てて洗い、シャワーで流しましょう。

予防チェックリスト

□ていねいに手洗い・うがいをする。
□皮膚を清潔にしておく。
□タオルの共用は避ける。

ミニおたより あせも

汗や汚れが汗腺をふさぎ、赤いブツブツが出て炎症が起こる症状です。

髪の生え際・首・胸・わきの下・ひじやひざの裏・背中・おしりなど、汗のかきやすい場所に赤い発疹ができる。

かゆみがあり、かき壊してしまうと、傷から細菌が入って化膿することもある。

おうちでケア

- * 風通しをよくしましょう。
- * 服がぬれている場合は着替えましょう。
- * 汗をかいたときは、ふいたり水で洗ったりして、清潔にしましょう。
- * ぬるめのお風呂に入った後、しっかり体をふきましょう。
- * つめは短く切っておきましょう。

1日を元気に過ごす為に...

☆早寝早起きを心がけましょう!

☆朝食はきちんと食べましょう!

☆元氣よく挨拶をしましょう!

盆で長いお休みに入ります。体調を崩さない為に生活習慣を乱さないようにしましょう。楽しいお休みを過ごしてください!