



ほけんだより 8月



夏の予定、みなさんどんな計画を立てていますか？帰省時や遊びに行く時など、大人に合わせて子どもたちも夜更かしになっていませんか？大人の睡眠と子どもの睡眠では大切さが違います。脳や体の成長に不可欠な睡眠を、質よく十分な時間とれるように環境を整えてあげてくださいね。できるだけ休みの日も生活リズムを崩さないようにして、元気に楽しい夏を過ごしてください。

～夏に多い感染症に注意しましょう～

夏かぜの代表といえば咽頭結膜炎、ヘルパンギーナ、手足口病があります。そのうち『ヘルパンギーナ』と『手足口病』は親戚同士のような病気です。区別が難しい場合も多く、エンテロウイルスと総称されるたくさんのウイルスによって起こります。

《咽頭結膜炎（プール熱）》発熱（38～39度）
喉の痛み 目の痛みや充血・かゆみなど

《手足口病》軽い発熱（37～38度）
手のひらや足の裏、口の中やおしりに
発疹や水疱



《ヘルパンギーナ》高熱（39～40度）
喉の奥に小さく赤い水疱



一方『咽頭結膜炎』はヘルパンギーナと似た症状もありますが、アデノウイルスというウイルスの感染症です。プールでの接触で感染が広がることもあるので、プール熱とも呼ばれますが、プール以外でも感染（接触感染・飛沫感染）します。

どれも口腔内や喉に痛みが生じ、食欲が落ちることがあります。辛いもの、酸っぱいもの、味の濃いものは避け、口当たりの良いものを与えましょう。

夏バテは大丈夫？

体がだるい、熱っぽい、食欲がない、活気がない、下痢、便秘、こんな症状はありませんか？自律神経の乱れによる夏バテかもしれません。生活リズムを整えて、熱中症にも注意しながら外で軽く汗を流しましょう。

7月の感染症

手足口病 3名
溶連菌感染症 1名

溶連菌感染症は、咳・くしゃみ・唾などのしぶきで感染（飛沫感染）したり、細菌が手などを介して口に入ることにより感染（経口感染）します。主な症状は発熱・喉の痛みです。嘔吐をとまなうこともあり、かゆみを伴う細かい発赤疹が出ることもあります。抗菌剤内服後24時間経過し、全身状態が良好になったら登園は可能です。

症状が改善しても菌が残っていると、再発や後遺症のおそれがあります。抗菌剤は10日～2週間処方されますので、医師の指示の通り内服し診察を受けましょう。

※溶連菌感染症で抗菌剤内服中でも、医師の許可があればプール活動が可能の場合もあります。書類の提出が必要ですのでお申し出ください。

8月の保健行事

- 13日（月）身体測定（もも・つぼみ）
- 14日（火）身体測定・ワンポイント話（幼児）
- 15日（水）身体測定（たんぼぼ・つぼみ）
- 17日（金）0歳児健診

