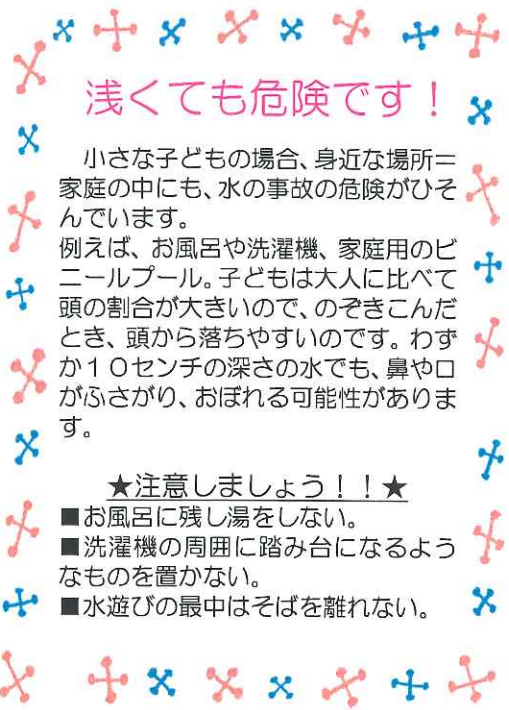


ほけんだより

～すくすくげんき～

子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



浅くても危険です！

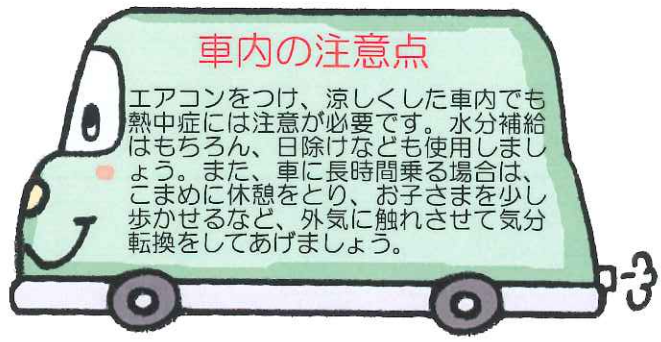
小さな子どもの場合、身近な場所＝家庭の中にも、水の事故の危険がひそんでいます。例えば、お風呂や洗濯機、家庭用のビニールプール。子どもは大人に比べて頭の割合が大きいので、のぞきこんだとき、頭から落ちやすいのです。わずか10センチの深さの水でも、鼻や口がふさがり、おぼれる可能性があります。

★注意しましょう！！★

- お風呂に残し湯をしない。
- 洗濯機の周囲に踏み台になるようなものを置かない。
- 水遊びの最中はそばを離れない。

7月の健康状況

・手足口病	11名
・ヘルパンギーナ	3名
・流行性角結膜炎（はやり目）	1名
・細菌性結膜炎	1名
・突発性発疹	1名
・溶連菌感染症	1名



手足口病

手足口病は、エンテロウイルス属のウイルスによって引き起こされる感染症で、5歳以下の乳幼児を中心に夏に流行する感染症です。今年度各地で大変流行しています。主な症状は、口の中、手のひら、足の裏などにできる2～3mmの水疱性の発しんで、3～7日程度で消失します。その他には発熱、食欲不振、のどの痛みなどの症状がみられます。基本的には予後は良好ですが、合併症として稀に髄膜炎や脳炎を起こすこともあります。特別な治療法は無く、対症療法が中心になります。



疑いがあるときは受診をお願い致します。手足口病と診断されたら登園届（保護者記入）の提出をお願いします。普段の様子（食事がとれる、熱がない、元気がある、など）に回復してからの登園をお願い致します。

8月7日は
鼻の日です！

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

鼻水・鼻づまりには…

1 鼻水が出る

元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらく様子を見守りましょう。

2 鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症（副鼻腔炎）の可能性があります。

3 鼻水で鼻の下が赤くなっている

ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

4 鼻づまり

鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらうと少し楽になります。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



- 1 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 2 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。
- 3 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。



注意！！
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます