



# ほけんだより

～すくすくげんき～

生活リズムを見直しましょう！

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？  
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをして余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる **（朝食は必ず食べましょう）**
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする。
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。

## 乳児クラスで下痢や嘔吐の風邪が流行しています！

<症状>下痢・嘔吐・発熱・腹痛・食欲不振・倦怠感等  
<感染経路>経口感染  
<潜伏期間>1～3日間

### <下痢・嘔吐時の登園の目安>

- 感染の恐れがないと診断された
- 24時間以内に嘔吐や水っぽい便の排泄がない
- 熱がなく、元気があり機嫌・顔色が良い
- 食事や水分を摂っても嘔吐や下痢が起こらない
- 普段と同じ給食が食べられる

\*症状があるときは、早めに病院受診をして、ゆっくり休みましょう！病院受診の際は、保育園に通っていることを伝えて、保育園に行って大丈夫が確認しましょう。

\*感染しやすいので、手洗い・うがいを丁寧にしましょう！

園で、下痢・嘔吐があった場合、感染拡大を防ぐため、衣類は、洗わないでお返します。

## 季節の変わり目は、体調に注意！

例年、夏が終わり、朝晩が涼しくなり始めると体調を崩すお子さんが増えてきます。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。

秋は、運動会や遠足など楽しい行事があります。みんなで元気に参加できるように、体調の変化には気をつけましょう。日中の日差しがいくらか和いでくると体を動かしやすくなります。たくさん体を動かし、いっぱい歩くなどして、元気な体作りをめざしましょう。



## 「防災の日」には保存食の点検を！

災害時のために、非常持ち出し袋を用意しているご家庭も多いと思います。

9月1日の「防災の日」をきっかけに保存食の賞味期限切れがないかなど、中身をチェックしておきましょう。



## 夏風邪後の過ごし方

まだまだ残暑が厳しく、夏風邪は終息していません。発熱とともに下痢になった子、食欲がおちたり、口内炎がひどくてなかなか普通の食事が取れない子などさまざまです。

体力あって、夏風邪に打ち勝つ力があれば症状は重くならずすみませんが、みんなにその力が備わっているとは限りません。大人も風邪をひいたときには体がだるかったり、元気がでなかったりする時がありますね。子どもも同じでやはり風邪症状のある時は、発熱していなくてもできる限りご家庭で静かに過ごすことをおすすめします。無理が重なると症状が長引いたり、悪化したりすることもあります。38～39度以上の高熱が出た翌日は、起床時に熱が下がっていても、昼から夕方にかけて再び発熱するケースがとても多く見られます。高熱が出た時は、熱が下がっても丸一日は自宅で休養した方がよいでしょう。



## \*8月の健康状況\*

- 溶連菌感染症・・・2名
- ヘルパンギーナ・・・2名
- 手足口病・・・8名
- とびひ・・・4名
- 胃腸炎（下痢・嘔吐）・・・18名

●夏の疲れが出るころですね。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



## 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なる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、菌を含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も広がっていく。

かき壊すと炎症が強く、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。