



# 8月ほけんだより



7月は園内での新型コロナウイルス感染症による感染拡大により、長い休園となり、ご心配ご迷惑をおかけしました。保健所の指導のもと、感染予防対策に取りくんでまいります。

新型コロナウイルス感染症の感染規模が拡大し、いつ感染するかわからない状況です。

陽性者ご本人ばかりでなく、同居しているご家族も濃厚接触者であれば、不要不急の外出は控えていただくことになります。そのため、療養期間中に食料品や日用品が不足し困らないように、必要なものを確認し、事前に準備しておくとう安心です。また、家族に感染を広げないためにも、ご自宅の療養環境の準備もしておきましょう。

- ◎ 引き続き、体調の悪いお子さん、同居家族の方に検査を受けた場合の登園はお控えください。お子さん、同居家族の方がコロナに関する検査を受けた場合はまずご一報をお願いします。

## ●● 万が一の療養に備えて、準備しておきましょう！ ●●

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合、療養終了



療養終了を迎えるまでの10日間  
をご家族全員で元気で過ごすために

(参考東京福祉保健局hpより)

### 備えておきたい日用品の事例

保険証は、すぐ持ち出しできるようにしておきましょう。

- 常備薬（市販薬）、解熱鎮痛薬等
- トイレ用紙
- 体温計（電池残量も確認しましょう！）
- 生理用品
- アルコール消毒液
- 洗剤
- マスク
- 手洗い石鹸
- ごみ袋
- 乳幼児や高齢者がいる世帯では、衛生用品等の必要なもの
- ティッシュペーパー

普段使用している日用品を少し多めに備える「日常備蓄」を実践しましょう

2週間分を目安に備えておきましょう

### 備えておきたい食料品の事例

水分補給のための飲料や、体調がすぐれない時でも食べられるもの、簡単に食べられるものなどを用意しておきましょう。

水分補給ができるもの  
スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料、ペットボトルや缶入りの飲料など

体調がすぐれない時でも食べやすいもの  
レトルトのおかず、パックごはん、そうめんなど

調理が不要で簡単に食べられるもの  
レトルト食品、缶詰、即席スープ、インスタント味噌汁、冷凍食品など

普段使用している食料品を少し多めに備える「日常備蓄」を実践しましょう。1〜2週間分を目安に備えておきましょう

ネットスーパーの利用 ～ 近所にありますか？ ～  
手続きをしたら、配送はいつ行っていたりするのかも確認しておくとう安心ですね！

困った時に協力いただけるお友達やご家族が近所にいらっしゃいますか？

いざという時に必要なものを買って、玄関先まで届けてくれる方がいるとう心強いですね

～ かりつけ医への相談と事前の確認 ～

コロナ流行期であり、かつ、これまでと違う状況であること、医療機関が夏休みのシーズンを迎えることから、事前に確認しておきましょう。薬がなくなりそうな場合など、気になることは早めに相談しておきましょう。

## 7月の感染症(健康状況)7/25 現在

- ・ヘルパンギーナ ..3名
- ・手足口病 ..... 5名
- ・とびひ ..... 1名

★発熱のお子さんは60名いました。

(多摩府中保健所より) 30秒以上・手首・指間  
地域でヘルパンギーナ・手足口病が  
流行っています！(アルコールは効きづらいです、

★新型コロナウイルス感染症については子どもメールで報告しているため、こちらには掲載いたしません。



# 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しきからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



## 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



## 夏バテ STOP!

### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう!

## 鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉塞やくや結膜炎の疑い

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

