

すくすくげんき通信

7月

明野しいのみ保育園 令和元年6月28日発行

いよいよ夏本番。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。日差しが強いこの時期は大人も子どもも体調不良、睡眠不足、食欲不振になりがちです。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋で過ごすより、適度な運動や遊びを続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給や休息を忘れずに元気に夏を乗り切っていきたいですね！！



手足口病が流行しています！

園内での流行はありませんが、大分市では6月の中旬頃より流行しています。

手足口病は、手の平や足裏、口の中に米粒大の水疱ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37～38℃の熱が出ることもありますが、高熱はつづきません。1週間程度で症状は回復します。せきのしぶきや、便などから感染します。感染してから症状がでるまでの期間は3～5日です。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

予防するには 流水によるこまめな手洗いをしましょう。回復後、2～4週間は、便からウイルスの排出があり、人に感染させるおそれがあるので便や尿の処理には注意が必要です。

発熱があり、口腔内の水疱や潰瘍で普段の食事がとれない期間は出席停止です。



夏かぜに注意！！フル熱とヘルパンギーナ

プール熱(咽頭結膜炎)	ヘルパンギーナ
<p>うつりかた→ アデノウイルスの感染。 プールの水で目から感染することもあります。せきでもうつります。</p>	<p>うつりかた→ コクサッキーウイルスの感染。 主にせきや接触でうつります。 便の中のウイルスからうつることもあります。</p>
<p>症状→ 39～40度の高熱が続きます。のどが赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じます。</p>	<p>症状→ 38～39度の高熱。のどの奥が赤く腫れ小さな水疱ができます。水疱が破れると痛みは強くなります。</p>
<p>予防→ 手洗が基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。アデノウイルスは感染力が強いので、タオルの共用はやめましょう。</p>	<p>予防→ 手洗が基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。便の中には1ヶ月近くウイルスがいる為オムツ替えには注意しましょう</p>

対応

特効薬がないので、こまめに水分を補給します。食事はのどが痛くて飲み込みにくいので、ゼリー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。