



猛暑が続いて寝苦しい夜が続いています。暑さによる睡眠不足や、生活リズムの乱れから、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。6月～7月にかけて、かぜによる発熱でお休みするお子さんが沢山いました。この夏の時期に流行する感染症にも注意が必要です。十分な睡眠・休息が得られるように、室温調整を行い、体調を整えていきましょう。

## ほけんの予定

8月19日(火)  
発育測定 (0.1歳児)  
8月20日(水)  
発育測定 (2歳以上)

## 7月の感染症報告

なし

## 夏に流行する感染症について

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

- 登園には、かかりつけ医より「登園してよい」旨の指示が必要です。
- のどに痛みがある場合は、普段の食事がとれるようになってから登園しましょう。

### プール熱（咽頭結膜熱）

唾液や鼻水、目ヤニ、便などが感染源です。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状の他に頭痛・腹痛・下痢などの症状が出ることもあります。食事は消化の良いものを食べましょう。

- 登園には、「登園許可証明書」が必要です。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。症状は3～5日で収まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので注意が必要です。食事は喉ごしの良いものを食べましょう。

- 登園には、かかりつけ医より「登園してよい」旨の指示が必要です。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。感染力が強く、周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

- 登園には、「登園許可証明書」が必要です。

## 首掛け水筒の注意喚起について

熱中症対策により、外出時や登園時に水筒を持ち歩く機会が増えると思います。

**子どもが水筒を首や肩にかけて転倒すると、重大事故（傷害）につながる場合があります。**

お腹は、胸のように骨に守られておらず内臓は、外からの強い衝撃で損傷を受けやすいです。

### <子どもに水筒を持たせるときの注意>

- 水筒を持ち歩くときは、首や肩からさげない
- 保護者が持つか、サブバックに入れる

## 発熱時の対処法

POINT

発熱したら冷やすの？

### <体温が上がっているとき>

体が熱をあげようと、手足が冷たくなったり、寒くてふるえます。まずは、寒さで辛い症状を**毛布などで温めて楽にしてあげましょう。**「寒い」かわからない場合は、手足を触って冷たいときは、温めてあげましょう。

### <熱が上がりきり、寒さがなくなったら>

手足が温かくなり、汗をかくようになります。**元気で動き回るようであれば冷やす必要はありません。**

ぐったりしたり、**熱で辛そうな様子があれば、**医師の指示で解熱剤を使用したり、保冷材で脇の下・首・足の付け根を冷やしましょう。

### <熱が下がってくる時>

体は汗をかいて熱を下げようと頑張っています。脱水症状を予防するために、**こまめな水分補給を心がけましょう。**