

いよいよ夏本番

夏のレジャーシーズン到来です。家族旅行などいろいろご家庭で計画されているかと思います。つい親心でいろいろ経験させたくないがちですが、スケジュールには十分余裕をもち、お子さんが休息をとれるよう心配をお願いします。たくさん夏の思い出ができますように。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

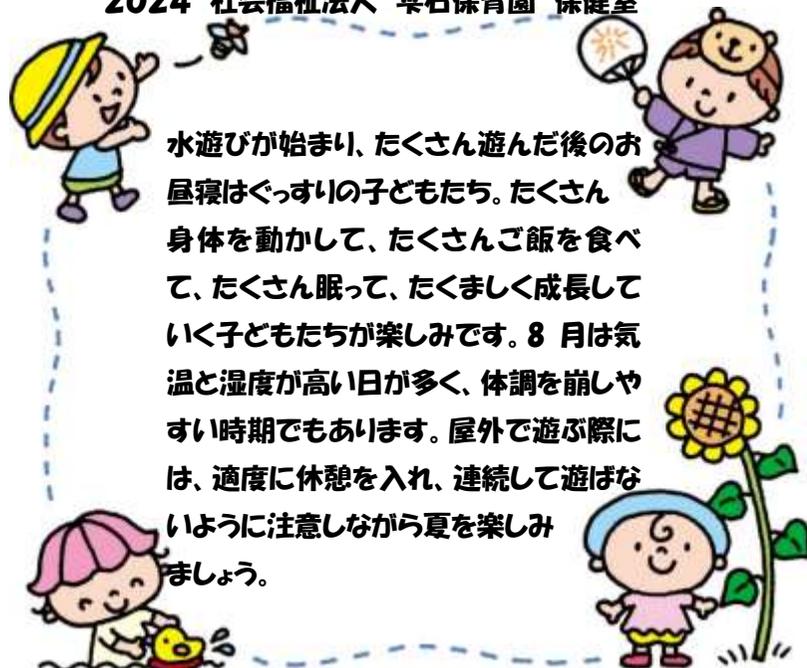
快眠のためのヒント

- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



ほけんだより 8月号

2024 社会福祉法人 栗石保育園 保健室



水遊びが始まり、たくさん遊んだ後のお昼寝はぐっすりの子どもたち。たくさん身体を動かして、たくさんご飯を食べて、たくさん眠って、たくましく成長していく子どもたちが楽しみです。8月は気温と湿度が高い日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。屋外で遊ぶ際には、適度に休憩を入れ、連続して遊ばないように注意しながら夏を楽しみましょう。

8月7日は 鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく

においをかいて、危険から身を守ります。

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

気になる感染症

溶連菌感染症

<原因> A群β溶結性連鎖球菌

<潜伏期間> 2~5日

咳やくしゃみによる飛沫感染、経口感染。

<症状> 突然の高熱があり、のどが炎症を起こし、真っ赤にはれる。その後、手足の先や全身に赤い粟粒大の発疹が密集するように出たり、舌に赤いぶつぶつが出たりする(いちご舌)* 嘔吐や頭痛、筋肉痛や中耳炎を起こすこともある。

<登園に関して> 抗生物質の内服を始めてから24~48時間経過すれば、他人への感染の恐れがなくなるので登園可能。医師の診断を受けて登園し、普段通り元気であればフルは可能。

*途中で薬をやめると、再発したり急性糸球体腎炎などを引き起こすこともあるので症状が治まっても医師の指示通り抗生剤は飲み続けること。

ヘルパンギーナ

<原因> コクサッキーウイルス A 群・エコーウイルス

<潜伏期間> 2~4日

咳やくしゃみによる飛沫感染、便とともに排泄されるウイルスなどによる接触感染

<症状> 突然の40℃近い高熱が出て、口蓋垂(のどちんこ)の周囲に白い水泡が数個~十数個できる。熱は2~3日ほどで下がるが、水泡が破れて小さなアフタ性口内炎になると痛み、それに伴う食欲の低下やよだれなどが出る。のどの痛みは3日ほど続き、アフタ性口内炎は1週間ほどで自然治癒する。

<登園に関して> 熱が下がりのどの痛みがとれて、食欲が戻れば登園可能。医師の診断を受けて登園し、普段通り元気があればフル可能。ウイルスは、便から2~4週間排泄されるのでタオルの共有は避け、排便後は子どもと排泄を手伝った者も手洗いを徹底する。

発熱後の登園は自然に解熱してから24時間を経過してからになります。解熱剤を使用しての登園は、子どもさんの体に負担をかけるので絶対にしないようお願いいたします。