

暑い季節がやってきました。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊んでいます。こまめに水分補給をして、熱中症には十分に注意しましょう。たくさん体を動かした後は、もりもりご飯を食べて、しっかり睡眠をとり、夏かぜややはり目などの感染症に負けない体づくりをし、健康管理を心がけていきましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



## 手足口病に注意しましょう

### 症状



発熱することもある

てのひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなどのどごしのよいものを。

かかってしまったら、休息をとるようにしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

### プールで感染しやすい病気

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを併い、かぜに似た症状が出ます。

#### 流行性角結膜炎（流行り目）

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。意見書が必要です。



## とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

### 家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



## ～感染症情報～

※手足口病は県全体で警戒レベルです。

※伝染性紅斑(りんご病)は安足地区で警戒レベルです。

県全体で A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)と RS ウイルス感染症が長い間多くなっています。

県南、県北地区で咽頭結膜熱、安足地区でヘルパンギーナが長い間多くなっています。いろいろな感染症が流行しているの、手洗いや換気、マスクの効果的な場面での着用など、基本的な感染対策を続けていきましょう。

体調管理には十分に気をつけましょう。(栃木県感染症情報センター6月27日)

## ★ おねがい ★

わかさ保育園では、5月と11月に内科歯科検診を実施しております。嘱託医が自治医科大学附属病院の小児科、口腔外科医師のため当日休まれると、かかりつけ医で検診を受けていただくようになってしまいます。当日、お休みのないようお願いします。また、尿検査も年2回実施しており、回収日が予備日を入れて2回あります。2回で採取できなかったときは、かかりつけ医での検査をお願いするようになります。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



