7月 ほけんだより

榛東中央こども園
2023. 07　発行
看護師　　田中

子どもたちの大好きな水遊びが始まっています。晴れた日の水遊びは、楽しくて気持ちよくて、色水や泥んこ遊びなど、子どもたちは夢中になって遊んでいます。夏の始まりは、湿度も高く、体が熱さに慣れていないこともあり、体調を崩しやすいです。“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、夏を元気に乗り切れる体づくりをしましょう。

夏に流行る主な感染症

咽頭結膜熱
（アデノウイルス感染症/プール熱）
高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。登園停止の病気です。

手足口病
手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱がでるこもあります。

とびひ（伝染性膿痂疹）
あせもや虫刺されなど掻きこわした傷に菌が感染しておこります。掻きこわし後の水疱をつぶすと、菌の入った液で周りにどんどん広がっていくので、見つけたらすぐに受診して下さい。

流行性角結膜炎
ウイルスによる感染症で、目が充血し、目やにがたくさんでます。他の人にうつってしまうことが多いです。登園停止の病気です。

ヘルパンギーナ
高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛みます。（乳児はミルクが飲めないほど）

クーラーを上手に使って快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内･･･。そんな環境を行き来していると、体温調整がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

・外気と室温の温度差は5℃までに
・クーラーの風に直接当たらないように
・寝るときは、タイマーを使って寝入るとき（30分～2時間くらい）だけ涼しく

新型コロナウイルスを含む感染症対策について

新型コロナウイルス感染症やヘルパンギーナ・RSウイルスなどによる感染症が群馬県全体や近隣地域で多く出ています。
感染症対策の基本は、「手洗い」「うがい」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。ご家庭でも気をつけていただき、楽しい夏をおむかえ下さい！