



7月 ほけんだよ!

令和5年7月4日発行
ほくしんこども園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください!

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください!

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。



インフルエンザ・コロナに感染した場合の登園可能目安です。いずれも出席停止期間は5日間ですが、インフルエンザは解熱してから**3日**、新型コロナウイルスは解熱してから**1日**は、必ずお家で様子を見ていただく事になっています。安全に健康に登園できるようにご協力をお願いいたします。

(下記の表はインフルエンザの場合です。)

	発症日	発症後					発症した後5日を経過した後				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
例1 発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目						
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能				
例2 発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目					
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能				
例3 発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例4 発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
例5 発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日を経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

これも気をつけたい。流行性角結膜炎

流行性角結膜炎は、アデノウイルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気で、1～5歳によく見られます。潜伏期間が8～14日と長く、目の充血、多くの目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みなどを伴います。感染力が強いため、発症したら医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。症状は発病してから1週間くらいがピークですが、完治には2～3週間かかります。感染力も強いいため、タオルやティッシュペーパー、洗面器など、顔に触れるものの共有は控えましょう。

