

すこやか

なるせ保育園
保健だより
R8.8.10(月)
NO.8

注意



園内で「手足口病」

が増えています！

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。

熱中症対策は よく食べてよく寝る

朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができます。体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。朝食は一日を元気にスタートするための活力源ですのでしっかり摂るようにしましょう。（食事を摂らせないのは虐待と同じ、と警鐘を鳴らす機関もあります）

また、最近、給食の時間に眠くなってしまうお子さんや、午睡からの目覚めが辛そうなお子さんの姿が見受けられます。健康のために十分な睡眠を取り、体や脳の疲れを翌日に残さないように配慮してあげたいものですね。

*睡眠中に、脳から分泌される成長ホルモンは、子どもの脳の機能を正常に働かせ、発達させるために欠かせないホルモンです。

園内で「ヘルパンギーナ」に

感染した子がおります

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。



症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア



- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- ☐ 唇や皮膚がかかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている



こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

