

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかき機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

6月の感染症データ

- ・発熱……………6名
- ・ヘルパンギーナ………1名

6月はアプリでもお伝えしたように、下旬になり下痢や軟便のお子さんが複数名みられました。ウイルス性の下痢は感染力が強いです。処理のときは気を付けていただき、おむつ替え等終わりましたらしっかり手を洗うようにしてください。また、夏風邪のひとつであるヘルパンギーナのお子さんの報告もありました。下に夏風邪についての記事も掲載しましたので、ご覧いただければと思います。

気をつけたい夏の感染症



いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすい為、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどの共有はやめましょう。

- ・38~39度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血し、まぶたがはれる、めやにが出る

【登園再開の目安】
熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

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為、繰り返しかかることがあります。

- ・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、普通の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にぼつぼつができ、痛みの為飲んだり食べたりするのをいやがります。この時に熱がでますが、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が出来て痛みます。原因となるウイルスが複数ある為、何度もかかる可能性があります。

- ・口の中のポツポツが痛む為、飲んだり食べたりを嫌がる
- ・手のひらや足の裏にポツポツが出来る

【登園再開の目安】
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普通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、ぶりかえしにくく長引きません。

虫に刺された!!

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら、炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

まず
チェック!

どんな虫に刺された?

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

- ①針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- ②水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

- ①針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- ②刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。