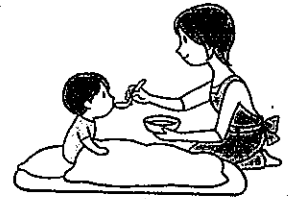


蒸し暑い毎日ですね。先月に引き続き皮膚のトラブルが多い時期です。早めの対処を心掛けましょう。最近では発熱や下痢の症状のお子さんが時々見られます。保育園では流行っておりませんが全国ニュースではヘルパンギーナが話題になっています。これは「夏の三大感染症」の一つです。

発熱時のおうちでのケア

○ 水分補給

発熱により体の水分が失われるので水分補給は必要です。少しずつでよいのでこまめに与えましょう。



○ 食事

のど越しが良く、油ものを避けて消化に良いものを与えましょう。

○ 衣服

おかん

- ・熱が上がるときは寒がるので（悪寒）、重ね着したり布団をかけたりします。
- ・熱が上がりきると暑がるので薄着にしたり布団を薄くしましょう。

○ 冷やす

- ・悪寒の時は冷やしません。熱が上がりきり暑がったらアイスノンなどで冷やします。
- ・冷やすことは体の苦痛を減らす効果があります。
- ・動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすと効果的ですが、本人が気持ちいいというところを冷やしてあげましょう。例：おでこなど

※ 解熱剤は一時的に熱を下げることで体の苦痛を和らげるものです。
薬が効いている間にしっかり体を休めて栄養をとり体力の回復を図ります。
（使い方の例：寝る前に使用し、良い睡眠をとる。）

～登園の目安～

解熱剤を使わずとも1日平熱で過ごせることを確認してからでお願いしております。



体は熱を出すことでウイルスと戦っています。その間はしっかり休養と栄養を取りましょう。



下痢の時のおうちでのケア



○ 水分補給

下痢で水分が失われ徐々に脱水になっていきます。脱水は重度になると命にもかかります。少しずつでよいのでこまめに与えましょう。

○ 食事

胃腸がとても弱っているので、揚げ物など油の多いものは避け、消化の良いものを与えましょう。

○ 安静にする

体力をかなり消耗しているので安静が必要です。



～登園の目安～

下痢止めを使わず、1日いつもの便が出ていつもの食事がとれてからでお願いしております。

☆お願い☆

下痢など便や尿で下着が汚れた場合、厚生労働省の規定により保育園では洗わずそのままお返すことになっています。鼻血で汚れた場合も同様です。ご了承ください。

これから流行りそうな感染症（夏の三大感染症）

○ 手足口病

手のひら、足の裏、口の中にぷつぷつと水ぼうやや赤い湿疹が出ます。



○ ヘルパンギーナ

39度以上の熱が1～3日続き、のどが赤くはれて水ぼうやがたくさんできます。



○ 咽頭結膜熱（プール熱）

のどの痛み、目の充血、発熱が主な症状です。



夏風邪のウイルスは「高温多湿」で活動が活発になるそうです。湿度が高いときはエアコンを除湿にするなど工夫するとよいでしょう。のどは乾燥すると、のどについたウイルスを追い出せなくなるのでこまめに水分を取って潤しましょう。

