



夏の保健だより

名東保育園
2022年8月3日発行



コロナウイルス感染症の急増でご心配をおかけしております。更に感染予防を徹底し、熱中症にも配慮しつつ子どもたちの園生活を守っていききたいと思います。

コロナ感染予防 と 夏の生活のバランス！！

新型コロナウイルス感染症について・・・

過去最多の感染者数を更新している第7波。大きな要因はオミクロン株BA5です。

< 特徴 >

感染力が強く、熱・咳・咽頭痛・倦怠感・頭痛・関節痛・鼻汁・下痢など様々な症状が7日間ほどと続く。

< 感染経路 >

一番は「飛沫」です。そのため、人との距離やマスク着用の有無が影響します。

< 現在の隔離期間・待機期間 >

○陽性者の隔離期間—発症を0日とし症状がある場合は10日間。症状がない場合は7日間。

かつ、症状軽快（解熱・呼吸器症状改善傾向）後72時間経過した場合。

○濃厚接触者の待機期間—最終接触日を0日とし、5日間です。2日目3日目に2日間連続して体外診断用の抗原検査で陰性の場合、3日目に解除。5日目までは健康観察期間となります。

夏バテを防止

- 早寝・早起き。
- きちんと食事と水分をとる。
・・・冷たいものの摂り過ぎは
胃腸の消化能力を落とします。
- 汗をかいたら、
・・・着替え、汗をふく、
シャワーを浴びる。
- 冷房を上手に調節
・・・外気温と差をつけ過ぎず
扇風機と併用など。



夏のおでかけ

- 帽子をかぶろう。こまめに日陰へ。
- チャイルドシートやベビーカー、自転車の雨よけカバーは熱がこもりやすい。
- 11時から15時頃は特に暑い時間帯です。考慮しましょう。
- こまめに水分補給。
- 子どもは大人より身長が低く、**地面からの照り返し**を強く受けます。 **※ベビーカー、要注意です！**
- マスクの着用で呼吸数や体感温度があがります。
周囲の人と距離がとれる時は**適宜マスクをはずして**。
- 手洗い、消毒、咳エチケット、換気、三密を避けて**。



熱中症・・・室内では換気と冷房のバランスを。

予 防

- 湿度が高い日は汗の蒸発が妨げられて、体温が上昇しやすい。
- のどが渇く前に水分補給を。
- 発汗が多い場合は塩分も摂りましょう。
- クーラーをつけていても、**車内に子どもを残して離れない。**

症 状

- 軽度：めまい 立ちくらみ 筋肉痛
 中度：頭痛 吐き気 倦怠感
 重度：意識がない けいれん
高体温 など

対 処

※小さい子や年配の方ほど 急変しやすい！

- 1、涼しい場所へ・・・日陰。できればクーラーが効いた室内
- 2、冷却・・・服をゆるめる。身体を濡れたタオルで冷やす。
氷・アイスノンなどで、首・わき・足のつけ根を冷やす。
- 3、水分・塩分補給・・・イオン飲料や食塩水（濃度に注意！1ℓの水に1～2gの塩）
冷たい飲み物で身体の中から冷やす。

※ **意識がない、もうろうとしている、嘔吐** ⇒ 無理な飲水は誤嚥の危険性がある。
⇒ **すぐに医療機関へ！！**



夏に流行る感染症

※大人もかかります！！ 感染予防・・・手洗い、うがい、タオルは別に。

<アデノウィルス>

- ・ 特徴 : 抗生剤が効きません。型が多く、型によって色々な症状をひきおこします。
- ・ 症状 : 高熱が出たりひいたり5日間位続きます。
●咽頭炎、扁桃炎 ●急性胃腸炎 ●出血性膀胱炎 ●肺炎
- ・ 感染経路 : 接触感染(唾液、涙、鼻水、便)・・・ 感染力が強い。タオルを別に。
- ・ 登園 : 医師の許可が必要です。

<アデノウィルスがひきおこす病気の中で学校安全法により登園停止の病気 >

- 流行性角結膜炎 ●咽頭結膜熱(プール熱)
- ・・・登園は主症状がなくなり2日経過後。主治医の許可を得て。

<手足口病>

- ・ 特徴 : 初夏から夏が流行期です。原因のウィルスが多く何度もかかる事があります。
- ・ 症状 : 口内炎/手のひら、足、膝、おしりに丘疹や小水疱/熱は微熱かまれに高熱
- ・ 感染経路 : 飛沫(唾液)と便 ...手洗い。タオルを別に。食器を共有しない。
- ・ 合併症 : 髄膜炎、脳炎

<ヘルパンギーナ>

- ・ 特徴 : いわゆる夏風邪の一種です。原因のウィルスが多く何度もかかる事があります。
- ・ 症状 : 突然の高熱/のどにブツブツと水泡と潰瘍。痛みが3~4日続き食事がつらい。
発熱1~4日

<溶連菌>

- ・ 特徴 : たくさんの異なった型があるため、何度もかかる事があります。
- ・ 症状 : 急な発熱/のどの痛み
(嘔吐、足の痛み、かゆみを伴う細かい発赤疹が出る事もあります)
まれに腎炎を併発する事があります。
- ・ 治療 : 抗生物質を10~14日処方された期間飲みきりましょう。
- ・ 登園 : 内服から24時間以上経過し熱が下がっていれば登園できます。

秋冬の感染症も全国的に流行しています。

<RSウィルス(呼吸器感染症)>

- ・ 潜伏期間 : 4~6日
- ・ 症状 : 発熱・鼻水・鼻づまり・咳・喘鳴
先天性疾患・心疾患の既往がある子、乳児は重症化しやすい。



子どもの頃からお口の健康習慣!



★マスク生活も3年目となりますが、息苦しさのため、口呼吸になってしまう事も。

口呼吸による影響



歯肉炎

歯並び

歯の着色



鼻呼吸を心がけよう。

★歯が生えてきたら、かかりつけ歯科医での検診を定期的に受けましょう。

★仕上げみがきは小学生になっても必要です。

