

# ほけんだより 8月

こぐま保育園保健室 2019/08/08

・夏は暑さの為に食欲がなくなったり、冷房のせいでは体調を崩しやすい季節です。家族で山や海・川に行ったり、普段できないことに挑戦できる機会でもあります。規則正しい生活習慣で過ごせるように気をつけて、暑い夏を元気にのりきりしましょう。

## <夏に多い感染症>

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱（プール熱）
主な症状	口の中、手のひら、足の裏に、発疹や水疱ができます。熱が出ることもあります	突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます	発熱、咽頭炎（のどの腫れ）結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます

・今年度は、手足口病の流行がみられます。手足口病の患者の約9割、6歳以下の小児になっています（うち約半数が2歳以下）登園許可書は必要ありませんが、医師による診断をお願いします。登園基準は発熱や口腔の水疱や潰瘍の影響がなく普段の食事が取れることとなっています。

・手足口病、ヘルパンギーナ及び咽頭結膜熱（プール熱）は、ウイルスによる感染症で、主にウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手を介して口に触れたりすることでうつります。→こまめな手洗い、咳やくしゃみをするときは口や鼻をティッシュ等でおおう（マスク使用など）等、気をつけていきましょう。

また、症状が治まった後も、便の中にはウイルスが含まれますので（2～4週間）、トイレの後やオムツ交換の後、食事の前に手洗いを心がけましょう。

## <保健からのお知らせ>

・8月は身体測定と健康診断はお休みさせていただきます。  
9月の健康診断は、にじ・うみ・かぜのおうちの予定です。くわしくは9月の保健だよりでお知らせします

## <6月・7月の感染症>

	にじ	やま	そら	うみ	かぜ	もり	計
溶連菌感染症		1		2		6	9
プール熱（咽頭結膜熱）	3						3
突発性発疹		1					1
百日咳				1			1
手足口病	5	3		1	1	3	13
ヘルパンギーナ				1		1	2
流行性耳下腺炎（おたふく）			1				1



## 夏カゼに注意



手洗い・うがいをしっかりと

子どもの便秘

### 子どものうんち 当てはまるものはありますか？

排便が週3回以下  排便がつからそう  便がコロコロしている、または硬い

● 便秘が続くと腸の活動が弱まり、便意を感じにくくなります。それがさらに便秘を招くという悪循環も。  
● 子どもの便秘のサインに早めに気づいてあげてください。

**子どもの便秘の予防には**

★ 恥ずかしくて我慢しないよう「うんちをするのは誰でも当たり前のこと」と伝えてあげてください。  
★ 2～3日に1回は排便できているか確認してください。5日以上出ていなければ医療機関に相談を。