



ほけんだより

8月



7月の感染症

- RS ウイルス（本園 3 名、分園 6 名）
- ウイルス性胃腸炎（分園 5 名）
- 手足口病（分園 6 名）
- 流行性角結膜炎（分園 1 名）

令和 8 年 8 月 白鳥保育園 看護師

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちやすくなります。また、疲れから免疫力が弱まると、感染症にもかかりやすくなります。たくさん食べてしっかりと休息を取り、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏バテ

夏バテになる最大の原因は、暑さで食欲が低下し冷たい飲み物・食べ物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。

また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多くなります。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理が多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをたくさん食べる
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋で長時間過ごす。
- 寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテ STOP！お家でできる予防法

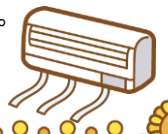
☐ 普段から軽い運動やお風呂にゆっくり浸かり、汗をかく習慣を。

☐ 冷たいもの・甘いものを飲みすぎない。
…水分補給は麦茶がお勧めです。



☐ 野菜を使った温かい料理を食べる。
…夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかり食べましょう。
味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

☐ 室内で過ごす時、冷房は28℃前後に。
寝る時はタイマーを設定しましょう。



夏風邪 流行中！

夏に多く見られるウイルス性の感染症を、まとめて「夏風邪」と呼んでいます。周囲への感染力が強く広がりやすいため、**症状がある時は必ず医療機関を受診してください。**

また、どの病気も登園停止期間が決まっている感染症です。登園届の提出や登園再開目安の確認をお願いします。

●ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱や口内炎が特徴です。

症状が軽ければ、1～4日くらいで解熱します。喉の痛みで食欲が落ちるため、のど越しの良い物がおすすめです。



●咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が3～5日くらい続きます。

喉の腫れや痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

喉の痛みで食欲が落ちるため、消化が良く、のど越しの良い物がおすすめです。



●手足口病

手の平、足の裏、口の中、おしりに水ぼうががで、発熱や下痢を伴うこともあります。

食事はのど越しのよい物がおすすめです。

* 県内で流行警報発令中！



●流行性角結膜炎（はやり目）

目の腫れや充血があり、普段よりも多く目ヤニや涙が出ます。

目ヤニや鼻水は感染源になるためタオルの共有は避け、手洗いをしっかりと行いましょう。