



Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



夏真っ盛り！とても暑い日が続いていますね。夏でも感染症に罹患する可能性があります。楽しく夏を過ごすことができるように、引き続き感染対策を万全にしていきたいと思います！



8月7日は 鼻 の日

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

こんな場合には…？

①鼻水が出る

元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにやさしくふきとり、様子を見ましょう。

②鼻水が長く続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性もあります。

③鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなる

ワセリンやクリームなどを塗り、ケアしましょう。



病児保育室から

〇コロナが再蔓延しております。夏休みお出かけやご旅行など楽しいプランもありますが、登園時の検温へのご協力と体調が悪い場合には病児保育をご利用ください

暑い夏を元気に乗り切る4つのポイント



①水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

②皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

③紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

④室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。

夏の風邪に気をつけよう！



【手足口病】

38~39℃の発熱、手のひらや足、口などに小さな水疱ができる。

【ヘルパンギーナ】

発熱や上あごに小さな赤い水疱ができる。

【咽頭結膜炎(プール熱)】

アデノウイルスの感染によって起こり、感染した人の唾液や目やになどからうつります。39~40℃の高熱がでてほぼ同時にのどの腫れや、目の充血が見られる。