

# Health Bulletin

ほけんだより

緊急事態宣言解除から1か月新しい生活様式として、手洗いをする、マスクをする、消毒をする…という日常が普通の保育園生活となってきています。しかしコロナはいなくなったわけではなく未知なる感染は潜んでいるため、マザーリング保育園では感染者を出さない取り組みを継続的に実施してまいります。保護者の皆様にも登園時には引き続きご協力いただきますようお願いいたします。



じめじめと蒸し暑い日が続いています。梅雨が明ければいよいよ本格的な夏です。楽しいことが盛りだくさんなこの季節。知らず知らずのうちに体力を消耗したり、食欲がなくなったりと免疫力が落ちて体調を崩しやすい時期でもあります。

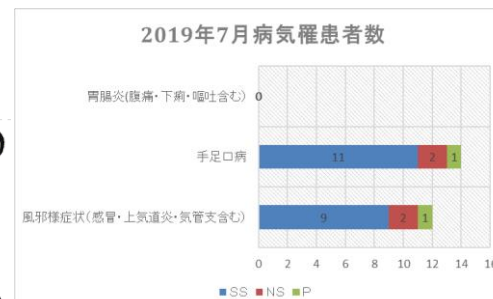


- ① 食欲がないからといって、冷たいもの、甘いものばかり食べない（水分補給時の糖分の摂りすぎにも注意！！）
- ② 夜更かししない ③ゆとりのあるスケジュールで無理なくしっかり体を休める ④健康的な生活習慣を心がけて暑さにまげず夏を元気に過ごしましょう



## 夏に多い感染症

★おこさまの体調に注意して少しでもおかしいな？と感じたら早めの受診、休養をとるようにしましょう



昨年はSSで手足口病の罹患数が多くでした。ナーサリー、プリスクールでは少ない人数ですが、罹患者は多いです。夏に流行しますので、手洗いうがいをしっかりとしましょう。

### 緊急 ミニおたより

## 手足口病

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

**潜伏期間=3~6日**  
感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

**おうちでケア**  
\* 薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。  
\* しっかり水分補給をしましょう。  
\* オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。

**出席停止期間**  
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

**予防チェックリスト**  
 いていないに手洗い・うがいをする。

口の中に水疱ができると、破れて口内炎になり、食欲が落ちる。  
38℃前後の発熱  
手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘疹)ができる。

### 緊急 ミニおたより

## ヘルパンギーナ

**潜伏期間=2~4日**  
せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

**出席停止期間**  
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

**おうちでケア**  
\* のどが痛い、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。  
\* しっかり水分補給をしましょう。  
\* オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。  
\* 予防接種はありません。ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかることがあります。

**予防チェックリスト**  
 いていないに手洗い・うがいをする。

39℃前後の高熱  
のどの奥に小さな赤い水疱ができて、食欲が落ちる。  
つばを飲み込むのも痛がる。  
水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

**CHECK!!**

- 熱はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 目ヤニや充血はありませんか？
- だるそうな様子はありませんか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？

コロナ予防対策 NOW!!  
★マスクに関してのお知らせです。気温も高くなり熱中症の危険性が高くなっています。マザーリングではアウトドアに出る際にはマスクをしなくていいことといたしました。屋内でのマスクは継続して装着いたしますのでご協力お願いいたします。