



7月に入り、乳児クラスを中心に発熱・嘔吐・下痢などの症状でお休みする子どもたちが増えていきます。現在も継続中であり、同様の症状で体調を崩している子どもたちも何名かおります。7月22日付静岡新聞によりますと、静岡県において『ヘルパンギーナ』が警報レベルで増加していると記載がありました。休めるときにはゆっくりし、体調を整えるようにしましょう。(しんあい保育園でも現時点で3名の診断がでております。)

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごと消化のよい食事

熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

◆嘔吐・下痢が続いてしまった場合◆

7月に入り、嘔吐・下痢による体調不良の児童が増えていきます。『ウイルス性の胃腸炎』『ウイルス性の感染症』『嘔吐・下痢症』『お腹にくる風邪』など、病院の先生によって言い方はまちまちですが、ウイルス性の病気は、薬が効かないので症状が落ち着くまでは自宅で体調を整えていただけたらと思います。嘔吐・下痢の時の食事についての相談は、栄養士が受け付けています。是非声をかけてみてください。

下痢の場合、症状が落ち着いていても2～4週間くらいは排菌すると言われておりますので、ご家庭でも手洗い・うがいをしましょう。

◆看護師からひとこと◆

暑い夏が到来ですね！ 天気が良く、行事のない日には毎日プールを行っています。乳児の小さなプールも幼児の大きなプールも水温を計り、消毒を入れるのが私の毎朝の日課。毎年のことですが、この作業を行っている、夏が来たなと実感します。感染症がはやるこの時期は、消毒をいれることも大切な仕事で、塩素濃度とPHを計りプールの清潔にも気をつけています。先生たちも汗だくになりながら、子供たちの安全を見守っています。乳児の先生はプールの周りで一人一人に目を配り、幼児の先生は一緒に中に入り子供達の安全に気を配っています。また、今年度からは、乳児・幼児共にプール全体を監視する職員も1名配置し、より一層安全にプールが行われるようにしています。先生方は、午前中が終わると疲労困憊の様子(笑)体調に気をつけてくださいねと声をかけたくります。

午前中たっぷり遊んで、美味しく栄養たっぷりの給食を食べて、お昼寝をゆっくりする。毎日繰り返しの中で、子供達は心も身体も成長していることを実感する今日この頃です。8月は、家族で過ごすご家庭も多いですね。楽しいお休みをすごしてくださいね。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る