



## ほけんだより

猛暑と熱帯夜が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養を摂ること、そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるようにクーラーや扇風機を上手に使ってみてください。



### 感染症

8月は「ヘルパンギーナ」「アデノウイルス」、咽頭痛を主症状とする夏風邪が園内で流行しました。

#### ・ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、数日間続きます。口腔内に水ぶくれができ2~3日程度で破れ潰瘍になり痛みを生じます。咽頭痛が生じるため、水分や食事摂取が出来ず、脱水などに陥ってしまう場合があります。早めに受診してみてください。

#### 【登園の目安】

解熱し口の中の水ぶくれや潰瘍が治り、普段の食事がとれるようになったら登園可能です。

#### ・アデノウイルス

アデノウイルスは様々な感染症の原因菌です。咽頭結膜熱や流行性角結膜炎、ウイルス性胃腸炎と様々です。そのため受診し検査を受けてみてください。感染症により症状が異なるため、感染症に合わせて対応してあげてください。



感染症により、主治医による「意見書」または保護者に書いていただく「登園届」が必要になる感染症もあります。罹患時はほいすくえんのしおりをご確認いただくか事務所にご確認をお願いいたします。



### 食中毒に気をつけよう！

梅雨から夏は、食中毒の原因になる細菌が活動しやすい湿度や温度がそろってしまい、食中毒が発生しやすいです。食中毒になると、下痢・嘔吐・腹痛などの消化器症状や消化器症状に伴い脱水に陥ってしまうなどの症状を呈します。子どもだと重症化しやすい特徴もあります。

#### 食中毒を防ぐポイント！

- ① 新鮮な食材を使う。  
→時間がたってしまうと細菌が繁殖します。  
調理後も時間がたったものを食べるのは避けましょう。  
賞味期限を過信しすぎないようにしましょう。
- ② 魚や肉は十分に火を通す  
→表面だけの加熱では細菌は死滅しません。  
食材のしんまでしっかり加熱しましょう。
- ③ 調理器具を消毒・使い分けをする  
→調理器具を介して細菌は広がってしまうこともあります。  
熱湯消毒や漂白剤でこまめに殺菌を心掛けましょう。
- ④ 調理前や食事前、トイレの後など石鹸で手洗いをする。



#### 今月の保健行事

- ・身体測定
- ・0歳児健診