



ほけんだより

8月号



令和4年8月1日
みずき保育園

梅雨明け後の長雨と豪雨災害、そしてコロナ感染者の急拡大！！気の休まる時がありませんが、そんな中でも子ども達は、元気に水遊びやどろんこ遊び等、夏ならではの遊びに夢中です。水分補給と感染対策をしながら、体調やケガに気を付けて、この暑さを乗り切りましょう！

夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

10歳未満のコロナ感染者の症状と観察

2歳未満の子どもの症状は比較的、呼吸状態が重くなる傾向があり、発熱・乾いた咳、また、嘔吐や下痢・腹痛などの症状が多いようです。嗅覚や味覚の異常は、子どもでは症状を訴えることができないので、日頃から様子を注意深く観察する必要があります。

●BA.5の症状と症状が続く期間

<症状> 倦怠感、咳、発熱、頭痛、鼻水、嘔吐、下痢

<期間> 平均7日間 (BA.1では平均4日間)



症状があったら、
早めに病院を
受診しましょう！！

●療養期間の基準

症状が出た日から10日間以上経過、かつ症状軽快から72時間以上経っていれば、検査なしで療養解除可能となります。(2022.2.15 厚生労働省より)