



8月のほけんだより



2019/08/02

発行

長い梅雨が明け、やっとプールに入れる日が増えてきました。猛暑日が多くなりそうなので熱中症に気を付けていきましょう。これから夏休み、お盆休みで遠出の機会が多いと思います。思いっきり遊んで楽しんだ後は疲れも残りますので、少し早めに戻り休養をとるようにしましょう。

『7月の感染症』

- ・ヘルパンギーナ 1名
- ・突発性発疹 1名
- ・RSウイルス 1名
- ・単純ヘルペス 1名
- ・手足口病 すみれ8名 れんげ8名



*今年手足口病が流行しました。0、1歳児クラスのお子さんがほとんどで40℃近い高熱が続いたり、発疹がひどくとびひになるのではと心配したお子さんも数名いました。三鷹市内の保育園でも同じように流行した園が多いようでした。

*0歳児クラスは手足口病が流行する前は熱、咳、鼻汁で欠席のお子さんが多数いました。

『RSウイルスについて』

秋から冬にかけて多くなるといわれている「RSウイルス感染症」ですが、夏からも発症しています。

感染力が強く、2歳までに100%感染するとも言われていて、年齢が高いと軽い症状の事も多いです。

(症状)高熱、激しい咳、ゼイゼイという呼吸音、鼻水など。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎などの合併症を起こすこともあります。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、早めの受診してください。

*感染症でなくても咳がひどい場合は、体力の消耗が激しいのでお家でゆっくり過ごすようにしましょう

『上手にクーラーや扇風機を使いましょう』

日中の暑さだけでなく、夜も暑くて寝苦しい日があると思います。寝入るまでのクーラーやアイスノンなどで暑さを凌ぎましょう。夜中に起きて水分をとって寝てくれる時は良いですが、何度も起きて眠れなくなる時は「28℃設定」でクーラーをつけているのも仕方ないかもしれません。ただ、朝方は涼しくなるので4時位には切れるように設定したり、風が直接当たらないように工夫しましょう。扇風機も風がずっと当たっていると身体が冷えるので注意しましょう。また、湿度が高いと寝苦しく、低いと風邪をひきやすくなります。気温だけでなく、湿度の調節も必要です。

子どもは大人以上に汗をかきやすいです。パジャマの背中にタオルや大きめのガーゼを入れておくと、それだけ交換できるので便利です。



『猛暑日のプールについて』

8月は猛暑日が多く予想され、屋上でのプールは熱中症の危険が伴います。日よけや水分補給等行ってきましたが、今年度より熱中症指針計を用いています。

〈暑さ指数(WBGT)〉

28~31℃：厳重警戒、31℃以上：危険

上記により暑さ指数31℃以上で屋上でのプールは中止になることをご了承ください。