



お盆が明けて、また、子どもたちの元気な笑顔が戻ってきました！2学期が始まりました。

7月から徐々に増え始めた新型コロナウイルス感染症も8月にはピークに達しました。綾部市内では毎日のように感染が報告されています。こども園でも度重なる報告に、ご心配とご迷惑をおかけしています。夏の戸外あそびは、熱中症の懸念から、子どもたちのマスクを外している場面もあります。また、今しかできない水遊びの経験も、存分に楽しんでもらいたいと思っています。引き続き、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

まだまだ暑い日が続きますが、水分補給にも十分心掛けて、毎日を元気に過ごしていきたいと思えます！



生活リズムの見直しを！



夏休みの間に寝る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？



かぜをひかない強い体をつくるために、生活リズムを見直しましょう！



・早起きをして、余裕をもって朝ごはんがみぎき、トイレをすませる。



(朝食は必ず食べましょう！)



・早寝を心がけ、睡眠をしっかりとする。
・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。



三大 夏かぜ

手足口病*ヘルパンギーナ*プール熱(咽頭結膜熱)

子どもの夏の病気と言えば、手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)が代表的です。特に今年は、手足口病が全国的に猛威を奮っているようです。夏の疲れから、体力が消耗している今が、一番感染しやすいときです。

手足口病

手のひら、足底、足背、指の間に赤くて中央が白いだ円で米粒大の水疱ができる。肘、膝、臀部にも出現する。痛みや、痒みをかんじることもある。

38℃前後の発熱がほとんどだが、発熱しない場合もある。

口の中に水疱ができると、痛みが強くなり、思うように食事がとれない。

ヘルパンギーナ

喉に小さな水疱性の発疹が見られる。水疱は約1週間程度、続く。喉の強い痛みのため、飲み込めない。水分補給を嫌がり、脱水症状を起こすこともある。水分補給に気をつける。

39℃前後の高熱

登園の目安

・熱がなく、普通に食事がとれること。

プール熱(咽頭結膜熱)

39℃前後の高熱が4~5日続く。目やに、目の充血がある。咳が出て、喉が赤く腫れて痛む。

頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともある。

対処法

・タオルの共有は避け、感染者の使ったタオルは、熱湯消毒をして洗濯する。

登園の目安

・主要症状が消えてから、2日を経過するまでは出席停止。登園届が必要です。

