

# ほけんだより



梅雨明けと共に毎日暑い日が続いていますね。TVでは、連日オリンピックの熱戦が中継されており、様々な国やスポーツが身近に感じられ、家族で話題になる事も多いのではないのでしょうか。

コロナ禍で迎える2回目の夏。緊急事態宣言も出されており、なかなか遠出も難しくストレスを感じる面も多いと思います。保護者は、どうしても普段できない体験をさせたい、見たことのない景色を見せたいと思いがちですが、この幼児期の子どもにとっては、いつもの公園で遊んだり、おうちで水遊びをしたり、といった普段と同じ事を思う存分打ち込むという経験もとても大切なものになります。ぜひ、お休みの日は子ども達と一緒に遊び、その話をたくさんしてあげてください。

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、大人だけでなく、子どもの身体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事になります。その為に必要なのが睡眠です。環境を整え、快適な睡眠でこの夏を乗り切りましょう。

## 感染症情報



RS ウイルス感染症 10名

マイコプラズマ感染症 2名



※RS ウイルス感染症とは、RS ウイルスの感染による呼吸器の病気です。2～8日の潜伏期間を経て、発熱、鼻水などの症状が数日間続きます。初めて感染する乳幼児の約7割は、数日のうちに軽快しますが、約3割は咳が悪化し、喘鳴、呼吸困難症状などが出現します。有効な治療法はなく、対症治療が中心となります。

※マイコプラズマ感染症は、マイコプラズマという菌が肺に感染しておこる病気で、しつこい咳と、頑固な発熱が特徴です。細菌に効果のある抗生物質を服用し、治療していきます。子どもだけでなく、大人もかかる病気ですので、保護者の方も気を付けて下さい。

※どちらの病気も感染した場合は、呼吸器症状が消失し、全身状態が良くなるまでは、登園が出来ません。治癒後初回の登園の際には『医師の意見書』が必要となります。

※RS ウイルス感染症やマイコプラズマ感染症に限らず、北区からの要請により発熱の際は、解熱後24時間以上経過し、呼吸器症状が改善するまでは登園する事が出来ません。



鼻の役割



においをかぐ



吸い込んだ空気をあたためる



呼吸をする

鼻水が出たときの注意



鼻水をすすらない



空気を吸い込おときにホコリを取り除く

正しい鼻のかみ方



口から息を吸ってからかむ 片方の鼻をおさえてかむ ゆっくり少しずつかむ 強くかみすぎない

☆休暇中にRS ウイルス感染症や感染性胃腸炎等にかかった場合も『医師の意見書』が必要となります。『医師の意見書』は、北区の公式ホームページからもダウンロードが可能です。(トップページの右上の『サイト内検索』に『医師の意見書』と入力するとPDF方式で表示されます。) お手元がない場合等の際にご利用下さい。

☆お盆期間は、医療機関の休診も増えますので、体調が崩れ始めたら早目に受診するよう心掛けましょう。合わせて、かかりつけ医療機関の診療状況を事前に確認しておきましょう。