

ほけんだより

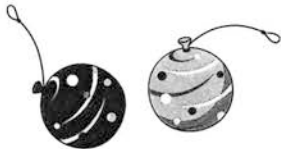


毎日猛暑が続いており、なかなか水遊びなど夏らしい事が出来ず、ちょっと残念ですが、子ども達は太陽に負けないくらい元気いっぱい過ごしています。

8月7日は、立秋。まだまだ暑い日が続き、なかなか実感するには程遠い気がしますが、暦の上ではもう秋。立秋とは、この日から秋に入りますよという意味で、立秋以降の暑さを『残暑』といいます。立秋の食べ物といえば、とうもろこしや桃、枝豆等があげられます。かすかな秋の気配を探しながら、食べてみて下さいね。

食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たい物の飲み過ぎ等で免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいので、注意が必要です。夏風邪は、梅雨明けから夏にかけて流行するウイルス感染症の総称です。夏風邪のウイルスは高温多湿を好み、感染力が強いのが特徴です。夏風邪にかからないよう、手洗いうがいなどでウイルスの侵入を防ぐと共に十分な睡眠をとって部屋の温度や湿度に気をつける等免疫力の低下を避ける事も大切です。また、夏風邪にかかってしまったら『安静に』

『しっかりと睡眠を取る』『栄養のある食事をする』など体力を消耗しない事が回復の近道です。健康に暑い夏を乗り切りましょう。



感染症情報

伝染性紅斑(りんご病)

10名



※伝染性紅斑(りんご病)は、微熱や鼻水といった風邪症状が出て、その1週間程度後に頬や身体に網目(レース)状の発赤が出来る病気です。子どもは、感染しても基本的に重症化する事のない病気ですが、妊娠初期に感染すると、胎盤を通して胎児にも感染し、流産や死産、胎児水腫を引き起こす恐れがあり、特に注意が必要です。

手足口病

6名

※全国的に流行警報が発令中です。園内でも7月末から少しずつ罹患者が増えてきました。今後、更に感染が拡大する可能性がありますので、流行状況に注意して下さい。

ヘルパンギーナ

1名

※手足口病と同じウイルスが原因で、口の中に水疱が出来る病気です。手足口病と同様に平熱になり、いつも通りの食事が食べられるようになるまでは登園する事が出来ません。罹患後初回の登園時には医師の意見書の提出が必要となります。

実験してみよう

息を止めずに、飲み込むことはできるかな？



私たちののどには空気が通る気道と、食べ物が通る食道が並んでいて、この2つはのどの奥でつながっています。でもそれだと食べた物が気道に入らないのでしょうか？

私たちが物を飲み込むときには、気道の入り口が自然にふさがれます。だから食べ物は食道に、空気が気道にスムーズに入っていきます。このしくみのために、息を止めずに物を飲み込むことは、絶対にできないのです。

8月7日は
鼻の日

鼻は空気中の花粉やホコリ、細菌やウイルスを取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。ただの空気の通り道ではないのですね。



☆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も事前に確認しておくとお安心ですね。

☆夜間・休日の急な体調不良の際に、医療相談や往診に応じてくれる『ファストドクター (<https://fastdoctor.jp/>)』の登録をしています。希望される方は、右記のQRコードを読み取り、アプリをインストールして下さい。インストール後、園限定番号 175684 をアプリに登録すると往診の際の医師の交通費が無料になります。(乳児医療証が適応されます。)



☆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。) お手元にない場合等の際にご利用下さい。

☆長期のお休み中は生活リズムが崩れがちです。普段通りの時間に起きる事や1日3食しっかり摂る、十分な睡眠を摂るなど健康的な生活を送るように心がけましょう。また、夏祭りや行楽地など、人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・怪我に十分気をつけて下さい。健康で楽しい夏休みを過ごして下さいね。

令和6年8月1日



日の基保育園