

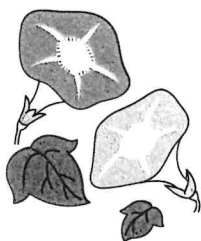
ほけんだより



ようやく梅雨が明け、カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がとうとうやってきました。青空と真っ白な雲、黄色いひまわりのコントラストが、目にまぶしいですね。

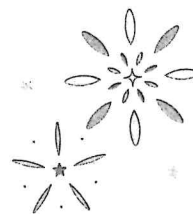
暑い日に食べたくなるものといえば、かき氷ですね。かき氷は、今からおよそ1300年前の奈良時代にはすでに食べられていたそうです。当時は氷がとても貴重なものであったため、食べられるのは貴族だけでしたが、その後、時代と共に雪や氷を保存する技術も発達し、少しずつ身近なものとなってきました。ちなみに、現在のような氷を削ったかき氷を食べられるようになったのは、明治20年に村上半三郎が発明した氷削機が、全国に普及した昭和初期頃といわれています。長い歴史のある夏の味ですが、くれぐれも食べ過ぎにはご注意ください。

8月は、長期でお休みをされるご家庭も多いと思います。休み中は生活リズムが崩れがちになります。普段通りの時間に起きることや1日3食を摂る、十分な睡眠をと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。楽しい休暇をお過ごしください。



感染症情報

手足口病	38名
ヘルパンギーナ	2名



※全国的に久しぶりに手足口病が大流行し、園内でも乳児クラスを中心に約2週間で大半の子が罹患しました。今シーズンは、手のひらや足の裏の発疹は少なめで、代わりに膝・肘周辺に多く出る子が多かったです。手足口病のウイルスは、症状が治まった後も、便の中に比較的長い期間排出されることがあります。そのため、おむつ交換の際やトイレ後には手洗いを徹底してください。手足口病の原因となるウイルスは複数あり、今後別の型のウイルスによる手足口病に罹患する可能性があります。一度かかったからと油断せず、こまめに手洗いをし、体調に留意しましょう。

☆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う安心ですね。

☆休暇中に手足口病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。

☆休日・夜間の急病の際は、小児救急医療電話相談：#8000(全国共通/携帯からの通話可)や24時間医療機関案内ひまわりテレホンサービス(03-5272-0303)、ファストドクター(訪問診療)をご利用ください。