



# 寿都町 病児保育室 **なないろだより**

NO.29 令和6年8月発行

毎日暑い日が続き夏本番です。プールに海、花火、夏祭りや盆踊りと子どもたちにとってワクワクする季節ですね。こまめな水分補給など熱中症対策を十分におこないながら、夏ならではの行事を思い切り楽しみたいですね。暑いとついつい冷たいジュースが飲みたくなりますが、ジュースには糖分を多く含むものが多いので糖分の摂りすぎに繋がります。また、冷たい飲み物を摂りすぎると、体が冷え過ぎ消化不良にも繋がります。冷たい物はバランス良く摂るようにしましょう。



## 7月の利用状況

クループ症候群	5名
気管支炎	2名
かぜ	12名
溶連菌	5名
手足口病	11名
副鼻腔炎	1名



## 夏に蔓延する2大ウイルス

病名	かかりやすい年齢	原因のウイルス	症状
手足口病	0~5歳		<ul style="list-style-type: none"> <li>手、足、口の中に水ぶくれのような小さな水疱ができる</li> <li>微熱(37~38℃くらい)が出ることもある</li> </ul>
ヘルパンギーナ	1~4歳	エンテロウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>38~40℃の突然の高熱 </li> <li>のどの痛み</li> <li>口の中に水ぶくれのような発疹ができる</li> </ul>
咽頭結膜熱/プール熱	1~5歳	アデノウイルス	<ul style="list-style-type: none"> <li>38~40℃くらいの高熱(4~5日続く)</li> <li>のどの痛み</li> <li>目の症状(充血、眼痛、目やになど)</li> </ul>
流行性角結膜炎	1~5歳(成人も含め幅広い年齢で発症)		<ul style="list-style-type: none"> <li>目の症状のみ(充血、かゆみ、結膜の腫れ、目やになど)</li> </ul>

### 時間とともに回復

夏風邪はどれも特効薬はなく、体力や免疫力をアップして自然に治すしかありません。休養と栄養、水分をとってあげれば自然に回復していきます。



### 予防対策の徹底

丁寧な手洗いとうがいの基本です。また、タオルの共有は避けましょう。冷房を使用しているても定期的に換気をし、室内の空気をきれいにしましょう。

### 回復しても油断は禁物

症状は数日~1週間程で治りますが、ウイルスはしばらく(2~4週間)便中に排泄されます。排便後やおムツ交換後は手洗いを徹底しましょう。



わあ~美味しそう  
なミルク♡



楽しいなあ~♪

仲良かんぱ~い☆



カードゲームの「レシピ」は小学生にも人気です!



いないいないばあ~♪