



ジメジメ、ベタベタのうっとうしい日が続いていますが、もう7月ですね！

気象庁によると、今年の梅雨明けは、平年並みのようです。梅雨が明ければよいよ夏本番！！みんなが楽しみにしているプールが始まります。今年も感染防止対策をとりながら楽しみたいと思いますので、体調には十分注意していきましょう。

感染症サーベイランスによると、6月から各地でヘルパンギーナの感染症が出始め、都内では、6月12日から18日における患者報告数が警報レベル開始基準を超え、大きな大流行になっています。また、RSウイルス感染症も増えているようです。いずれの感染症も有効なワクチンはありませんので、基本的な、手洗い、咳エチケットで感染症対策をしましょう。

・・・この時期に流行する感染症

| | ヘルパンギーナ | RSウイルス | 手足口病 | 咽頭結膜熱 (プール熱) |
|----------|--|---|---|------------------------|
| 主な 症状 | ●突然の高熱で発症し、口の中の奥に水泡や潰瘍ができる | ●発熱、咳、鼻水、喉の痛み、頭痛、倦怠など風邪に似た症状 ●肺炎を起こすなど重症化することもある | ●口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水泡ができる、あまり高い熱は出ない ●重症かはまれ、合併症として給食農園や心筋炎がある | ●発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状があらわれる |
| 感染 経路 | ●患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染 ●水泡の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や目などの粘膜などに入ることによる経口及び接触感染 ●咽頭結膜熱は、感染力が強く、プールや温泉施設などでも感染もあることから「プール熱」とも呼ばれています。 | | | |
| その他 | ●食事や水分が摂り難くなり、脱水症状を起こすことがある。水分をこまめに摂り、刺激の少ない食事を工夫しましょう。 ●ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動が見られるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。 ●特にRSウイルス感染症については、小さい子どもで風邪のような症状が見られ、熱が38℃以上上がる、呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳が続く、痰が詰まる、急にぐったりするなどの様子が見られたときは、早めに医療機関に受診しましょう。 ※中でも、生後6か月未満の乳児や低出生体重児、心疾患、肺疾患、免疫不全の主の場合は、重症化しやすいとせれているため注意が必要です。 ●ヘルパンギーナについては、1か月近く排泄物からウイルスの検出があるため、プールに入れないので、他の水遊びで配慮します。 | | | |

熱中症に注意しましょう・・・

熱中症とは、高温多湿の環境下で体内の水分や塩分（ナトリウム・・・）のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまくはたらかず、体に熱がこもり、大量の発汗から突然汗が出なくなり、吐き気、倦怠感などの症状が現れます。重症化すると、意識障害を起こし、死に至る危険性があります。また、熱中症は梅雨の合間に突然気温が上昇した日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、からだ暑さに慣れていないときに起こりやすく、特に注意が必要です。

予防

○外で遊ぶ時は、なるべく日影の涼しい場所を選びましょう。

○休息と水分補給をこまめにとりましょう。

○通気性がよく、襟元にゆとりのある服を着ましょう。太陽光の下では、輻射熱を吸収して暑くなる黒色系の服は避けましょう。

○つばの広い帽子をかぶり、日影では帽子を脱いで、熱がこもらないようにしましょう。

熱中症が疑われたら

○涼しい場所に移動し寝かせ、衣服を緩める

○少量の水分（経口補水液、イオン飲料）をこまめに与える

○からだを冷たいタオルで拭き、うちわなどで扇ぐ。

○首やわきの下、足の付け根に冷たいタオルを当てて、体を冷やす。



※呼びかけても反応がない、ぐったりしている、水が飲めない、体温が40℃を超えている、けいれんを起こす・・・

救急車を呼びましょう。

7月保健行事

10日(月)0才児健診、定期健診(6月に未健診のお子さんのみ)

11日(火)身体測定(2~5才児)

12日(水)身体測定(0.1才児)

7日、14日(金)ベビーマッサージ、育児相談

8月保健行事

8日(火)身体測定(2~5才児)

9日(水)身体測定(0.1才児)

28日(月)0才児健診

※8月のベビーマッサージはありません。

