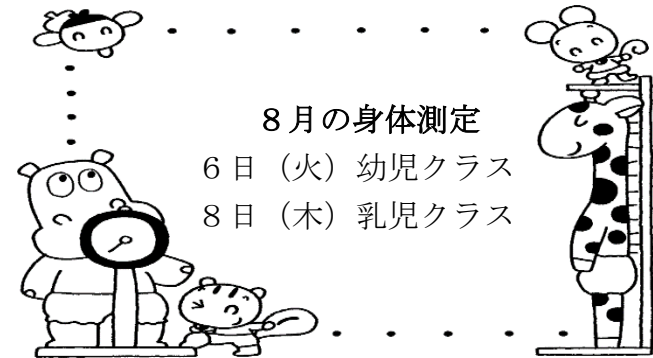




すっきりと晴れる日が少なく、どんよりした天気が続く7月でしたが、8月からは夏らしい気候が戻ってくるといいですね。

あゆみ保育園では、7月前半は、感染症の流行も少なく落ち着いていましたが、後半に「手足口病」の感染者が出はじめ、体調を崩しているお子様が増加してきました。全国的にも、「手足口病」や「水痘」の感染拡大がみられます。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思いますが、お子様の体調管理に気を配って、遠出のお出かけ後は、1日「休養の日」を作ってあげてください。



<7月の感染症(6月20日~7月20日)>

- 水痘 幼児 5名
- 手足口病 乳児 1名
- ヘルパンギーナ 乳児 1名
- 感染性胃腸炎(ロタウィルス) 乳児 1名
- とびひ 乳児 1名



<~手足口病が流行しています~>

東京都で「手足口病」が流行しており、警報基準を超えています。あゆみ保育園でも感染者が出ていますので、今後注意が必要です。

手足口病は、エンテロウイルス属のウイルスによって引き起こされる感染症で、5歳以下の乳幼児を中心に夏に流行する感染症です。主な症状は、口の中、手のひら、足の裏などにできる2~3mmの水疱性の発しんで、3~7日程度で消失します。その他には発熱、食欲不振、のどの痛みなどの症状がみられます。感染経路は、ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。症状がおさまった後も、便の中には2~4週間ウイルスが含まれます。感染予防には、こまめな手洗いが有効で、トイレの後やオムツ交換の後、食事の前には手洗いを心がけ、タオルの共有は避けましょう。また、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等で おおう等、咳エチケットを心がけましょう。

*登園する際には、医師の診断を受け保護者が記入する「登園届」が必要です。

<...朝食の大切さについて...>

今年は長雨で涼しい気候が続いていますが、この時期、熱中症や脱水症には注意が必要です。一日を元気に過ごすために、**朝、自宅で出来る大事な対策**があります。

夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症になります。

寝ている間には、体の水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。水分だけは摂る...という人も多いかもしれませんが、水分だけは不十分です。水分を摂ると汗の量が増えますが、汗と一緒に体内の塩分や鉄分も大量に失われてしまいます。それらを補給しないと体内の電解質のバランスが崩れ、水分を摂っていても脱水症状になってしまうのです。そのため、水分だけでなく、塩分も合わせて摂ることが大切です。

つまり、朝、自宅でできる一番の熱中症対策は、朝食を摂ることです。

時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。

「冷凍しておいたおにぎり+インスタントのみそ汁」、「買っておいした惣菜系のパン+カップスープ」などでも、簡単に用意ができます。

また、毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。

<風邪気味などの体調不良>

鼻づまりで就寝中に口呼吸することが多いと、外気に接する粘膜面積が増え、体の水分の蒸発量が増えることがあります。また、発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。

<睡眠不足>

脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の動きが鈍くなり体温コントロールも難しくなってしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を心がけましょう。

★こまめな水分補給を意識し、しっかり朝ごはんを摂って、夏を元気に乗り切りましょう!

