

健康だより

汗をかく季節になりました。大人も子どもも毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、食欲不振や夏バテの原因につながる、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物には注意が必要です。また、暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

突然の高熱に注意!

溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる

注意!

症状が落ち着いたらと抗菌薬の服用をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意!

抗菌薬を飲んでから24~48時間たつまでは登園停止です。登園前に医師の診察を受けましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ 正しい水分補給はどっち?

- 飲み方は?**
 - A 1回にたくさん飲む
 - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 飲むなら?**
 - A 炭酸飲料やジュース
 - B 水や麦茶
- いつ飲む?**
 - A のどが渴いたら飲む
 - B のどが渴く前から飲んでおく



※このクイズは、正しい水分補給の方法を学ぶためのクイズです。正解はBです。

感染症にかかると「感染症報告書」が必要です!



○溶連菌感染症……熱、のどの痛み、発疹、嘔吐、頭痛

○アデノウイルス…熱、のどの痛み、結膜炎、下痢、嘔吐
○流行性角結膜炎 ※アデノウイルスが原因となる病気です。
○プール熱 ※アデノウイルスが原因となる病気です。



○ORSウイルス ……高熱、激しい咳、鼻水

○ヘルパンギーナ…高熱、のどの奥に水ほう、食欲不振



○手足口病 ……手のひら、足の裏、口の中に小さな発疹や水ほう



夏に多いトラブルに気を付けましょう!

※報告書は必要ありませんが、早期発見、早期治療が大切です。



□食中毒



□あせも



□とびひ



□熱中症



□アタマジラミ

水いぼがあるとみんなと同じ大きなプールには入れません。タライの水など個別で水遊びをします。

□水いぼ

