



制限されない夏、どんなふうに過ごす？！

厳しい行動規制のない今年の夏ですが、保育を必要とするみなさんは第7波という過去最高の感染拡大にも頭を痛めているでしょう。発熱や咳をはじめとする風邪症状や、体調不良で保育園をお休みするのは、どのご家庭も厳しい環境ですよね。だからこそ、休日の過ごし方をどうぞ慎重にお選びください。いやなが保育園は大家族のような生活です。子どもたちはマスクなし。数人が一つのテーブルで飲食し、入り混じって元気に遊びます。みんながみんなを思いやり、安心安全な保育環境をみんなでつくりましょう。

夏のお楽しみは…



子どもたちが大好きな水遊び♪

いやなが保育園でも、夏は水に触れる遊びで楽しくクールダウンし、発育発達を促しながら、汗ばんだ皮膚を清潔に整えます。ご家庭でもプール遊びや、水辺へのレジャーを計画されることがあるでしょう。水のある所では、どうかお子さんから目を離さないでください。

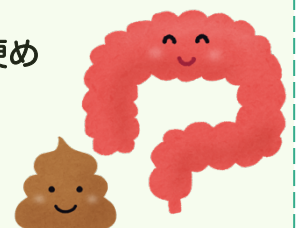
子どもが溺れたらバシャバシャと暴れる音が聞こえると思いませんか？それはイメージのおはなし。実際は声も出せず「静かに沈む」場合がほとんどです。わずか数センチ溜まった水が、大切な命を奪います。目と手の届く所で注意深く、見守ってあげましょう。

免疫力が高まる最強の感染対策

免疫細胞の70%は腸に集まっています。調子が良く健康であれば、たとえウイルスに感染しても免疫システムがフル稼働し、無症状や軽症におさめてくれることをご存知でしょうか？自らの免疫力の強化はワクチンにもまさる感染症対策となります。そんな免疫力が高まる最大の鍵はズバリ、「腸内環境の改善」。腸内環境は毎日の便でわかります。観察ポイントを知り、「腸活」の基本である食事・睡眠・運動を見直して、腸内環境を整えましょう。

良い便○

- いきまなくてもスルッと出る
- 水に浮く
- 歯磨き粉より少し硬め
- 色が黄色か黄褐色
- 臭くない



みなさんが続けている基本の感染対策はいつでも、多くの感染症に対する高い予防効果があります。身に付けた知恵を活かして夏を楽しみましょう。



夏に起こりがちなトラブル



早めのケアで
悪化を防ごう！



お肌編



みずいぼ

粟粒代のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がります(接触感染)。半年から1年で抗体ができて自然に消えます。痒くて掻き壊してしまう場合は医師と相談し、いぼを取ったり薬による治療が必要なことも。掻きこわしはガーゼで覆って感染を予防します。

虫刺され

年齢が低いほど、蚊に刺されると腫れて化膿しやすいそうです。原因は、乳幼児は蚊の唾液に対する免疫がないためアレルギーを引き起こしてしまうから。他にも、ダニ、毛虫、蜂、アブ、ブヨなどが身近です。蚊の場合、ひどい腫れを防ぐには、①なるべく早く流水で30秒ほど絞り出すように洗い、②石鹸で水洗いします。

とびひ

- 虫刺されの跡や傷に、菌がついて発症、「傷がじゅくじゅくしている」
- 「なかなか傷が治らない」というのが、とびひ始まりのサイン。やがて痒みの強い水疱ができます。掻きこわした手で他の所を掻くと、とびひが広がります。ガーゼなどで覆い、清潔に保ちましょう。

夏かぜ編



咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、39~40℃の高熱が3~5日くらい続き、のどの痛み、目の症状(充血、眼痛、目やになど)などの症状が出ます。その他、リンパ節が腫れることがありますが、症状は1週間程度でおさまります。まれに重症肺炎を合併することがあります。



ヘルパンギーナ

38℃以上の突然の発熱の後、のどの奥に水ぶくれが吹き、水ぶくれが破れて痛みも伴います。その後2~4日で解熱し、7日程度で治ります。合併症としては、熱に伴う熱性けいれんとまれに髄膜炎や心筋炎が生じることがあります。

手足口病

手のひら・足の裏などに米粒大の水ぶくれを含む発疹、口の中に口内炎ができます。他に38℃以下の発熱や食欲不振、のどの痛みなどが見られますが、一般に軽症で、3~7日でおさまります。



治療法は？

- 特効薬はなく、それぞれの症状に対する対症療法が中心です。症状がおさまるまで、部屋を涼しくして安静にしましょう。
- のどの痛みで食欲がなくなりますが、食べられるものは何でもよいので少しずつ食べましょう。喉にしみる酸味の強い物や熱い物は避けるようにしましょう。脱水症の予防に、こまめに水分・塩分をとりましょう。



予防法は？

- 手洗い、うがいをしっかりしましょう。乳幼児の世話をする方は、特に石鹸で手をよく洗いましょう。
- 他人とのタオルの共用をせず、洗濯物は日光でよく乾かしましょう。
- プールからあがった後シャワーを浴び、うがいをしましょう。

