



# 6月のほけんだより



令和5年6月  
諏訪市役所 こども課  
看護師

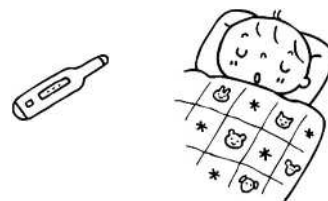
梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきたいものですね。

## 登園停止期間終了報告書について

5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取扱いが5類感染症へ移行され、学校保健安全法施行規則の規定により、新型コロナウイルス感染症の出席停止の基準は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過すること」となりました。新型コロナウイルスに感染し軽快した後、再登園する際には「登園停止期間終了報告書」を記入し、園へ提出してください。用紙を1枚お配り

しますので、必要時お使いください。足りなくなりましたら、園へお声掛けください。また、諏訪市ホームページからもダウンロードできます。感染症の集団発症や流行をできるだけ防ぐことができるよう、ご理解とご協力をお願いします。

この報告書は、保護者の方に記入していただきます。



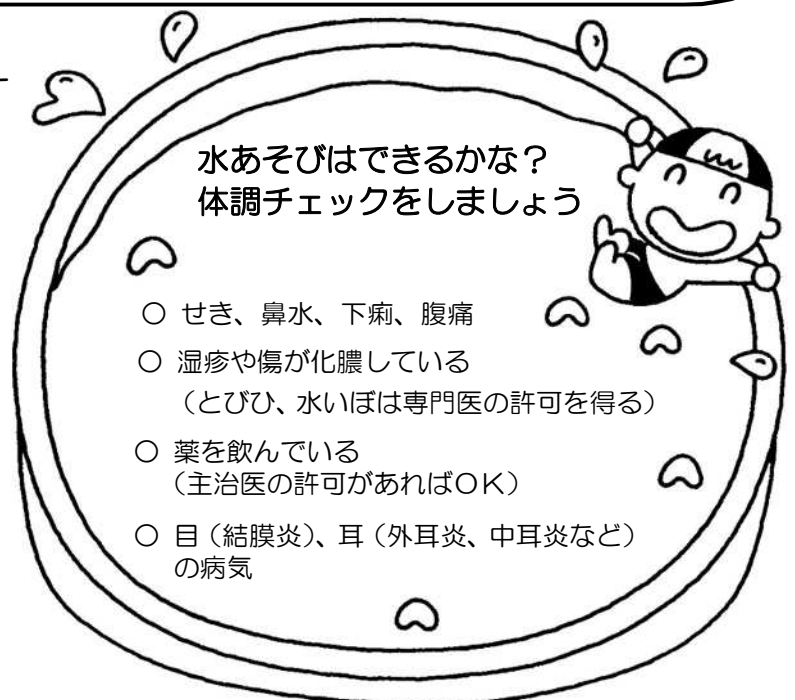
## 水あそび・プールがはじまります

水あそびの後は大変疲れます。朝ご家庭でいつもと違う様子（機嫌が悪い、体調が思わしくない、食欲がない、睡眠不足など）がありましたら、園へお知らせし、水あそびをお休みすることも大切です。

元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

### 水あそびはできるかな？ 体調チェックをしましょう

- せき、鼻水、下痢、腹痛
- 湿疹や傷が化膿している  
(とびひ、水いぼは専門医の許可を得る)
- 薬を飲んでいる  
(主治医の許可があればOK)
- 目(結膜炎)、耳(外耳炎、中耳炎など)の病気



# 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。また、その時は必ず園へ報告しましょう。

## ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



## プール熱

感染経路は主に飛沫感染ですが、目やになどによる接触感染やプールで感染することもあります。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



## 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



## 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## 熱中症 対策

熱中症は7月8月に多くみられますが、梅雨の晴れ間や梅雨明けなど、体が暑さになれていない時期に急に暑くなった時にもなりやすいので注意しましょう。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 予防

- 暑さを避ける
  - ・扇風機やエアコンで温度を調節・室温をこまめに確認
  - ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
  - ・日傘や帽子の着用
  - ・日陰の利用、こまめな休息
  - ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

### ○こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分等も含んで補給しましょう。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
  - からだを冷やす  
衣類をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
  - 水分補給  
水分・塩分、経口補水液などを補給する
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

