

真夏の太陽のもとで、こどもたちは保育園でプール遊びを楽しんでいます。暑さが続いたため、少しずつ体調が崩れはじめてきています。手足口病の流行もあり、症状が治まった後もウイルスが排便中に2~4週間はみられるので、手洗いを十分にしましょう。これから旅行や帰省・夏ならではの楽しいイベントも多いのでたっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。夏季のお休み明けの登園初日には、体調の様子をお伝えください。

## RSウイルス感染症がでています

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染しますが、最近ではこの時期にも見られています。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。重症化して入院する場合があります。

### 症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患や低出生体重児の場合は重症化しやすいので注意が必要です。きちんと診察を受け医師の指示を受けましょう。

生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいので手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行いましょう。



かぜと思っていたら短時間で症状が進むことがあるので、おうちで静かに過ごして様子を見ましょう。

## 夏の生活でよくあるQ&A

Q. 寝ている時に汗をたくさん掻くのですが下着は着たほうがいい？

A. 敷布団まで汗でびしょりということありませんか？

汗をかくから着ないというより、汗を吸わせるために吸湿性・通気性のある下着を活用します。寝るときはTシャツよりパジャマのほうが涼しいでしょう。汗をかいたら着替えます。



Q. クーラーは一晩中つけていて大丈夫？

A. こどもの体が冷たくなっていないか様子を見ながら止めるようにしましょう。（タイマーの設定）おとなが涼しいと感じる時は、こどもの体は冷え過ぎていることがあります。

夜間冷えすぎると日中の暑さとの温度変化に、体温調節がうまくできず、だるくなってしまいます。

（外気と室内の温度差は5℃以内に）

Q. 食事がすすまず、困っています。

A. 汗をたくさん掻くので、食べ物を消化する力も弱くなっています。冷たいもの、甘い飲み物ばかりだと糖分ばかりでかえって食欲がなくなります。常温程度にしたものやさっぱりした味付けの工夫、疲労回復に大切なビタミンB1やタンパク質をとりましょう。

### 7月の感染症

水痘	3名
手足口病	16名
RSウイルス	2名
溶連菌感染症	3名
胃腸炎	4名
頭シラミ	3名