

# がっ 8月のほけんだよ！



令和4年8月1日発行  
あいせん保育園

8月ですね。いよいよ夏本番です！夏の暑さにも負けず、水遊びを目一杯楽しんでいる子ども達。今月も熱中症や感染症、皮膚疾患などに気を付け暑い夏を元気に過ごしていけるよう見守っていきたいと思います。

## 夏の三大感染症

### ヘルパンギーナ

- 潜伏期間 2～4日
- ウイルス 主にコクサッキーウイルス
- 症状 突然の高熱、喉の痛み、口腔内の水疱性発疹、など



### 手足口病

- 潜伏期間 3～6日
- ウイルス 主にエンテロウイルスやコクサッキーウイルス
- 症状 発熱、手や足・臀部・口腔内などの水疱性発疹、など



### 咽頭結膜熱(フェール熱)

- 潜伏期間 5～7日
  - ウイルス アデノウイルス
  - 症状 高熱、頭痛、喉の痛み、目の充血・目やになどの結膜炎症状、下痢など
  - 登園停止 登園許可証が必要
- 結膜炎の症状だけのものを“流行り目”、結膜炎の症状がないものを“アデノウイルス感染症”と呼びます。



夏の感染症に効くワクチンや特効薬はなく、予防策は感染者と接触を避けることや、手洗い・うがいなど基本的なものになります。

## 7月の健康情報

手足口病 5名 アデノウイルス感染症 1名  
下痢の園児が多くいました。全国で新型コロナウイルス感染者数が増加しています。注意しましょう。

## 夏こそ保湿！

夏は保湿しなくてもよい、あせもは保湿してはいけな  
いと思いませんか？夏＝汗＝水分だから皮膚の水分は足りている、と思ってしまうですね。

### ～あせもってどうしてできるの？～

乾いた汗をそのままにしておくと、汗が蒸発して残った塩分や汚れが汗腺を詰まらせ炎症を起こしてしまいます。また、この塩分や汚れが肌に刺激を与え肌のバリア機能を壊します。これがあせもの原因です。

### ～あせもに保湿剤？～

肌を保湿する事で角質のザラザラを防ぎ汗腺を塞ぐ事が予防できます。また、保湿剤を塗っておくことで汗が蒸発して残った塩分や汚れを保湿剤と一緒に洗い流したりしやすくなります。

### ～あせもを予防するには～

- ・汗が濡く前に拭きとる
- ・汚れを洗い流す
- ・保湿する



## 鼻の白

8月7日は鼻の白です。鼻の役割や病気について知ろうという日です。鼻の役割は、①においをかぐ②呼吸をする③吸い込んだ空気中のほこりなどを取り除く④吸い込んだ空気をあたためる、などです。

鼻の調子が悪いと、耳や喉、肺などの病気にかかりやすくなります。気になる症状があったら、早めに受診しましょう。