

毎日暑い日が続いています。暑いと冷たいものや甘いものばかりになりがちですが、温かいバランスの取れた食事を心がけましょう。暑さに負けない体を作るためにも3食しっかり食べましょう。

汗には体温を調節する大切な役割があります。子どもの頃に汗をかく機会が少ないと汗を分泌する汗腺が動かなくなってしまいます。たくさん遊んで汗をいっぱいかいた後は体を洗ってさっぱりしましょう。

注意

夏風邪に気をつけましょう！



咽頭結膜熱(プール熱)

喉(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族全員がこまめに手を洗い、タオルを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。



手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時、熱が出ることがありますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

登園許可証が必要な感染症があります。夏風邪には特効薬はありません。休むことが一番の薬です。体力や免疫力が落ちていたら他の症状をもらいやすいです。しっかり休んで回復させてから園生活に戻る方がぶり返しにくく、長引きません。

暑さから子どもを守りましょう！！

乳児や小児は体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟です。そのため体の中に熱がこもりやすいので大人より暑さに弱いといえます。

大人よりも身長が低い子どもは地面の照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32℃くらいあるは子どもの顔の高さで35℃くらいあるそうです。

毎年、子どもを車内に置いていき、熱中症になる悲しい事故が後を絶ちません。車内の温度は短時間で一気に上がります。エアコンをつけているから安全ということではありません。季節にかかわらず、わずかな時間であっても車内に子どもだけを残すのは危険です。



こまめに水分補給しましょう！

ベビーカーの日よけは風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。進行方向を向いていると大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色や機嫌の良しあしをチェックしましょう。

病児・病後児保育の対象が広がりました！

新潟市以外にお住まいの方も、保護者が新潟市内にお勤めであれば新潟市の病児・病後児保育施設を利用できるようになりました。利用方法・料金は市内の方と同じです。**事前登録が必要です。**ぜひ職場の方にお知らせください！



病後児保育室 こもれび



〒950-3322
新潟市北区嘉山533番地
TEL025-385-6101
<http://kotorinomori.org>

新潟市の病児・病後児保育のHPはこちら



事前登録・送迎登録・送迎面談は予約制となっております。こもれびまでお電話ください。



こもれび通信は、新潟市病児・病後児保育事業の一環として受託事業者が行う、感染症流行状況や予防策などの情報提供です。

こもれび利用状況 (6月)

予約	感冒(風邪)	クルーズ症候群	急性上気道炎	喘息様気管支炎	キャンセル
15名	3名	1名	2名	3名	6名