



# 陽の木かげ・そよかぜだより



暑い毎日が続いていますが、夏バテしていませんか？今年はコロナ5類へ移行後、初の夏休み。久々に旅行や帰省、お祭りなどを楽しんだ方も多いのではないのでしょうか？夏休みも残すところあと2週間程となりました。夏の空は天気が変わりやすく、まだまだ暑い毎日も続きそうです。熱中症対策、病気の感染予防をしながら体調を崩さないようにお過ごしください☆

真夏のインフルエンザ。先月は鹿児島県のインフルエンザ報告者が**全国 1 位**。まだ油断できませんね・・・

## インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

### 1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

#### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

#### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
		解熱	1日目	2日目	3日目		

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	

7月21日～8月17日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…インフルエンザA型・咽頭炎・アデノウイルス胃腸炎

多かった年齢…1歳・4歳・5歳と2歳同人数の順に多かったです。

インフルエンザは発症日～2日目あたりまでは高熱や倦怠感でキツそうな子ども達も3日目頃より元気になって室内では遊び足りない程。ですが体を休めることが病気の回復につながるため、病児室では日頃お昼寝しない年齢のお子さんにもしっかりと午睡をしてもらいます。『寝ない!!』宣言をするお子さんがスッと寝てしまうことも♡ぐっすり寝ることが病気と闘う免疫力も高め回復の近道になります(^)/



台風が去ったあとは一気に猛暑日が続いています。大人より子どもの方が熱中症の危険が・・・保冷材を握る、手の平を濡らすだけでも熱中症対策になりますよ。屋内で過ごすときにもお子さんの様子に注意しながら脱水予防に努めてくださいね。



## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

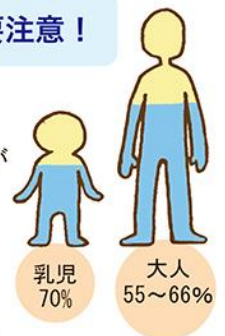
### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



☆病児室でカブトムシの幼虫を飼育中です。来年、成虫になるのを楽しみに成長を見守っていきたいと思います。

