

# ナースだより



2010.8 No.5

静岡市 保育課 Tel 054-221-1094

夏真っ盛りの8月。楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。  
からだは疲れています。うちではゆっくり過ごしましょう。

## 夏に流行する こどもの感染症



**プール熱** 発熱、のどの痛み、目やにや目の充血などの症状がみられます。ウイルスは唾液から2週間、便から数週間出ていて感染力が強いため、タオルなどの共有は止め、手洗いをきちんとすることが大切です。



**手足口病** 手足や口の中に小さな水ぶくれができます。食欲がおちたり、軽い発疹や、のどの痛みなどの症状がみられます。ウイルスは唾液から1週間、便から数週間出ていますので、手洗いをきちんとすることが大切です。

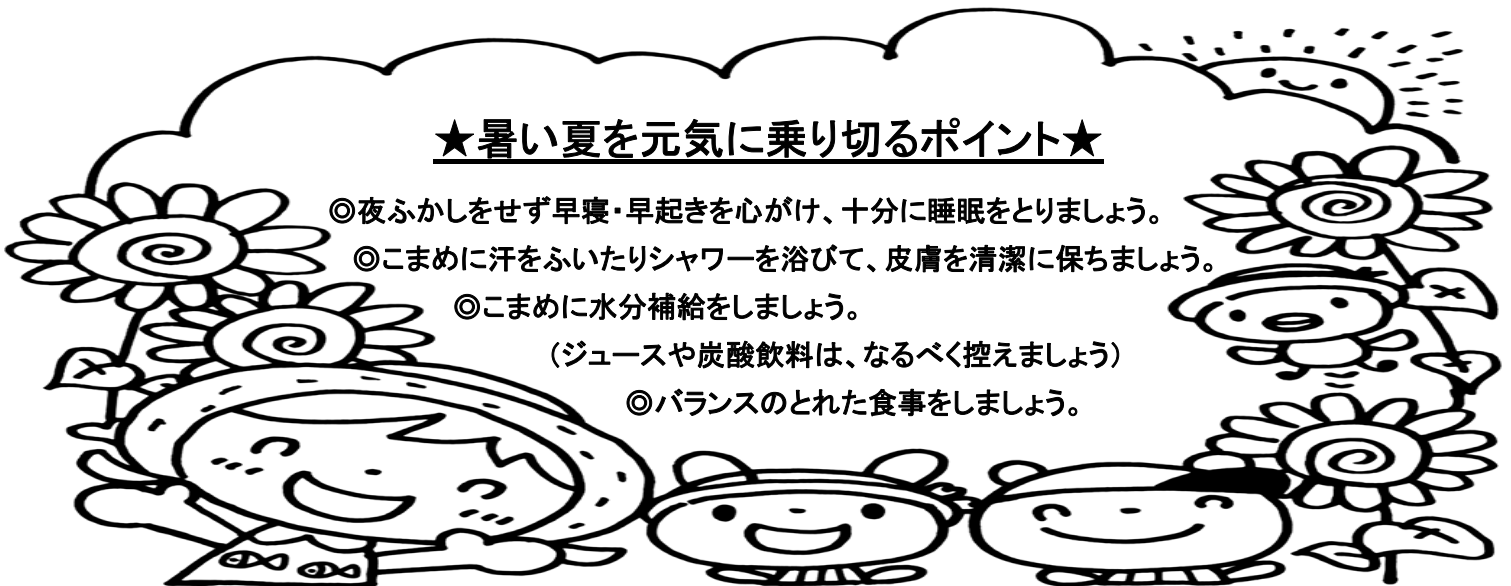


**ヘルパンギーナ** のどの奥に赤いプツプツができ、高熱が1~3日程続きます。のどに水ぶくれができると、食べたり飲んだりできないほど痛みが強いこともあります。ウイルスは唾液から1週間、便から数週間出ていますので手洗いをきちんとすることが大切です。



## ★暑い夏を元気に乗り切るポイント★

- ◎夜ふかしをせず早寝・早起きを心がけ、十分に睡眠をとりましょう。
- ◎こまめに汗をふいたりシャワーを浴びて、皮膚を清潔に保ちましょう。
- ◎こまめに水分補給をしましょう。  
(ジュースや炭酸飲料は、なるべく控えましょう)
- ◎バランスのとれた食事をしましょう。



《お知らせ》★年長さんはMR二期の予防接種を忘れずに受けましょう。

★日本脳炎の予防接種が再開されました。(標準接種年齢は3歳です)