

# ほけんだより 8月号

令和元年8月9日発行  
北柏駅前保育園わらび  
北柏小規模保育園わらび  
看護師 田浦 百合子



気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。夏本番ですね。子ども達も水遊びができる日を待ちに待っていました♪保育園では、水しぶきと共にあふれる笑顔がこぼれています。しかし笑顔と裏腹に、急な暑さが影響してか、体調不良のお友達が目立ちます。柏市では7月中から夏の感染症の流行も見られています。RS感染症も流行の兆しがあるようです。日照時間の長い夏は、遊ぶ時間も長いので疲れが溜りがちです。『早寝・早起き・朝ご飯』自宅ですっきり休息を取れるようにしましょう。

## 保健行事

9月2日(月)～9月6日(金)  
身体測定週間



## 夏に多い子どもの病気

夏に子どもがよくかかる「夏風邪」と呼ばれるものには、エンテロウイルス・アデノウイルスを原因とした『ヘルパンギーナ』『手足口病』『プール熱(咽頭結膜熱)』の主に3つがあります。どの疾患も特徴的な症状が現れます。特効薬はなく、治療は症状に応じた対処法が中心。自宅で休息をとり体調を整えましょう。

※医療機関を受診の際は

保育園での感染症流行状況 保育園に通っていること を伝え、登園の目安や可否 をご確認ください。

※登園には【治癒証明】や【登園許可】が必要なのでご注意ください。

## 食中毒 注意報！！

現在、柏市では **食中毒警報が発令中**。  
暑いこの時期の食品の取り扱いには十分注意が必要です。  
また、**食中毒が多い季節は、意外にも9～10月の涼しくなる季節**。この時期は細菌の繁殖が原因であることが多いとされています。  
食中毒を予防するには、食材は新鮮なものを使う、包丁やまな板は食材ごとに分けることが最も有効。肉を切った後で、サラダの野菜を切るのはとても危険なので、調理の順番にも注意しましょう。



注意



## 「三大夏風邪」の主な症状

手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手と足と口に水泡ができる</li> <li>●最初の1～2日に熱が出ることもある(高くても38℃程度)</li> </ul>
ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●39～40℃の高熱が2～3日続く</li> <li>●ノドの奥に小さな口内炎が多数できる</li> </ul>
プール熱 (咽頭結膜熱)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●38～40℃の高熱が3～7日続く</li> <li>●ノドの痛みが3～5日続く</li> <li>●目の痛みやカユミがあり、目ヤニが出る</li> <li>●おう吐や下痢をともなうことがある</li> </ul>

- 突然発症することが多いですが、時間と共に回復します。  
→症状は様々ですが、休養と栄養、水分が摂れていれば自然に回復していきます。過度に心配せず、日中にかかりつけ医に受診しましょう。
- 感染を広げない予防対策を徹底しましょう。  
→飛沫感染・接触感染を防ぐためには、うがいと手洗いが基本です。家庭内でもタオルの共有はやめましょう。
- 病気が回復しても油断は禁物。  
→症状は数日～1週間程度で自然に治癒しますが、ウイルスはしばらく便などの排泄物や接触した家具などの表面に残っているので注意が必要です。

こんな窓口がありました。すべて子ども達のための窓口です。

## 悩んだら、まずは相談♪ 活用しよう！柏市の相談窓口一覧



### 《相談先》

柏警察署生活安全課	04-7148-0110
児童相談所(千葉県柏児童相談所)	04-7131-7175
家庭児童相談所(柏市こども福祉課)	04-7167-1458
柏市こども発達センター	04-7128-2223
発達相談(リトルペガサス:民間)	04-7157-0303
就学相談窓口(柏市児童生徒課)	04-7128-2227
教育相談(柏市児童生徒課)	04-7131-6615
少年相談(柏市少年補導センター)	04-7164-7571
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
子ども人権110番	0120-007-110
いじめeメール相談(柏市少年補導センター)	

### 《連絡先》

### 《備考》

8:30～17:15  
9:30～16:45  
8:30～17:15  
8:30～17:15  
8:30～17:15  
24時間  
8:30～17:15  
柏市HPよりサイト内検索

夏休みで子ども達をみかける機会も多くなりますね。子ども達をみて『?』と感じたら相談の窓口を有効活用してみましょう。保護者の『?』はとても大切な気付きです。保育園の職員・看護師にご相談していたいても構いません♪

