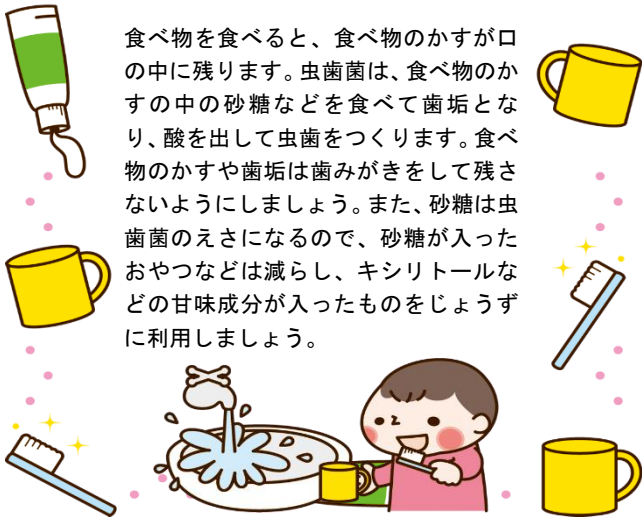




心地よい春の風から、少しずつ暑い季節に変わろうとしています。梅雨の季節は、天気が変わりやすく体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。気温が高く、湿度も高くなってくるので、衣服を調整し、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。



6月4日は虫歯予防デー



食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて菌垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや菌垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをじょうずに利用しましょう。

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができて、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

5月の感染症情報

乳児部は、登園後に38度から39度台の熱発児が多く、水分補給や体幹のクーリングに努め、早めの迎えや必要時は、病院受診を勧めました。ほとんどが、風邪や胃腸炎、中耳炎、副鼻腔炎等で、自宅で休養後、元気になる登園できています。

県内では、手足口病が例年の3・5倍と増加しています。手足口の水疱が特徴で熱は高熱ではない場合が多いのですが、頭痛や嘔吐、高熱の場合は注意が必要です。繰り返し感染する場合もあるので、石鹸での手洗いの徹底やタオルの共用を避けましょう。

手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普通の食事ができるようになったら。