6月号
ほけんだより

令和５年６月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなったり、寒くなったりと体調を崩しやすいので、十分注意が必要です。バランスのよい食事や睡眠をとり、生活リズムを整えていきましょう。

こんな病気に注意！

◆感染症胃腸炎　アデノウイルス

咽頭炎・風邪症状　など

伊予市に小児科ができました！

５月に、新しく伊予市に小児科が開院しました。子どもたちの成長を見守ってくれる場所が増えるということは、うれしいことですね。

8020 運動

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上維持しよう」という運動です。虫歯を予防するためには、歯磨きが一番！

一本一本丁寧に磨くことを伝え、仕上げ磨きで健康な歯を目指しましょう。

また、食事はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。噛むことであごを鍛えると共に、唾液を分泌することで口の中を洗い流し虫歯を防いでくれます。肥満防止にもなるそうですよ。

子ども同様、大人も頑張ろう！！

感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）

◎突然の嘔吐と下痢（もしくはどちらかの症状）があります。

◎まれに、けいれんや脳症、腸重積などを合併することもある病気です。

◎基本的には手洗いやうがいで感染を予防することが出来ますが、年齢の低い子どもさんは、特に感染しやすいので注意が必要です。

◎病気にかかってしまった時は、体内の水分が急激に失われるので、こまめに水分補給をしましょう。

◎下痢便や嘔吐物はウイルスが大量に含まれています。すばやく処理をしましょう。

少し復習してみませんか？

『新型コロナウイルス感染症』

５月８日（月）から５類感染症に位置付けられ、濃厚接触者の特定など感染症法上の位置づけも変わりました。そこで、今後の対応も踏まえて少し復習しておきましょう。

復習１：新型コロナウイルス感染症、他人にうつすリスクはどのくらい？

個人差もありますが、発症２日前から発症後７～１０日間はウイルスを排出しているようです。特に発症後５日間が、他人に感染するリスクが高いようです。

復習２：どのくらい外出を控えたらよい？

発症後５日間は他人に感染させるリスクが特に高いようなので外出を控え、様子を見ることを推奨されています。また、１０日間は、周りにうつさないよう配慮も必要です。

（国立感染症研究所データー参考）

５類に引き下げられ以前のような規制はありませんが、まだまだ油断できない感染症の一つです。また、各自の判断に委ねられ、悩む場面もありますよね。

今後も、手洗いや、うがいなどの予防に気を付け、他人への配慮も忘れないように対応していきたいですね。