



暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。夏休みやお盆の期間は、人の多い場所に行ったり、普段会わない方と顔を合わせたりします。暑くてマスクの着用が難しい場合は、手洗いうがいをしっかりと行いましょう。風邪をもらわない、うつさない、どちらも大切です。ご自愛下さい。

### 暑い夏に流行する「咽頭結膜熱」という感染症はご存知ですか？



- ★咽頭結膜熱とは、アデノウイルスの感染により、38～39℃の発熱、のどの痛み、結膜炎といった症状をとともう、小児に多い病気です。
- ★通常、6月ころから徐々に流行しはじめ、7～8月がピークとなります。
- ★プールを介して流行することが多かったため「プール熱」とも呼ばれていますが、塩素消毒が不十分なプールの水を介した感染よりも、咳やくしゃみによる飛沫感染や、ウイルスが付いたおもちゃや手をなめるなどによることが多いと言われています。

#### ＜咽頭結膜熱の症状は…＞

- ・数日続く高熱
- ・のどの痛み
- ・頭痛
- ・食欲がない
- ・目の充血
- ・目やにが出る
- ・首のリンパ節が腫れる
- ・腹痛
- ・下痢
- など

#### ＜感染対策＞

- ★流水とせっけんによる手洗い、うがいが大切です。
- ★流行時には、感染者との密接な接触、タオルの共有は避けましょう。



### みなさんは1日に何時間寝ていますか？



＜睡眠時間の基準は…＞

1～2歳児：11～14時間

3～5歳児：10～13時間

小学生：9～12時間

中高生：8～10時間



（健康づくりのための睡眠ガイドから引用）

乳幼児期は、こどもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族みんなで早寝・早起き習慣を目指すことが大切です。まずは、早起きをして日光に当たるように心がけましょう。日光を浴びることで体内時計が整います。

### 7月の病児・病後児保育利用状況

（ ）内前月比

|         |        |
|---------|--------|
| 手足口病    | 19人（↑） |
| 上気道炎    | 8人（↑）  |
| 気管支炎    | 6人（↑）  |
| 咽頭炎     | 4人（↑）  |
| アデノウイルス | 2人（↓）  |
| 胃腸炎     | 1人（↓）  |
| 副鼻腔炎    | 1人（↑）  |

1歳から7歳までの  
お子さんのご利用がありました。



### おしらせ



お子さんが風邪などの病気や病気の回復期に、仕事の都合等で育児ができないと困ったことはありませんか。そのような時には、お子さんを一時的にお預かりする病児・病後児保育をご利用いただけます。

【開所時間】月～金（祝日・12/29～1/3を除く） 8:30～17:30

【予約時間】前日まで 8:00～17:00（土日祝を除く） 当日 8:00～

※必ず事前予約をしてください。

ご予約が無く窓口に来られた場合、ご利用いただけないことがあります。

【利用料金】おい町の方は無料。その他、自治体によって異なります。

ご利用にはおい町役場すこやか健康課での事前登録が必要です。

※お預かりできない感染症があります。（新型コロナウイルスなど）

ご予約をキャンセルされる場合は、必ず当日の午前7時30分までにお電話ください。

詳細は、なごみ診療所（Tel 77-2753）までお問い合わせください。

