

「夏カゼ」って、どんなカゼ？

…発熱で始まり咳や鼻水が出ない…

この夏 COVID19、現在急増しています。夏カゼと共に子どもたちにも容赦なく感染が広がっているようです。水分をしっかり摂って、これまで通り、手洗い、マスク等の基本的感染対策をしましょう。主な「夏カゼ」について載せています。ご参考に。

〈エンテロウィルス群(68種類)〉

ヘルパンギーナ

突然の高熱で始まり、のどの両側に口内炎ができます。39℃の熱は1-2日にちで解熱。

熱だけの風邪

頭痛が伴うこともあります。高熱が1-2日で解熱。発疹が伴うこともあります。

手足口病

手のひら、足の裏、尻、膝の発疹や口内炎を伴います。1-3日程で解熱します。発熱中や口が痛くて食べられない間は集団生活は避けましょう。出席停止の感染症ではありませんので解熱後、機嫌がよければ集団生活は可能です。

〈アデノウィルス群〉

へんとう腺炎

扁桃腺赤く腫れ、白い膿のようものがつきます。高熱が4-7日ほど続きます。

プール熱

高熱と結膜炎で始まり長いと7日程続きます。診断されたらプール、タオルの共有はNG。解熱しても目の赤いうちは登園登校はできません。

流行性結膜炎

片目が赤く腫れ、まぶたも晴れてきます。3日ほどで反対側の目にも飛び治るまで7日ほどかかります。この間は出席停止です。病児保育も利用できません。

*アデノウィルス感染症=プール熱ではありません。のどからアデノウィルスが検出されても目の症状が無い時は通常の夏カゼの扱いです

【かんたんレシピ vol14】

じゃがいものヨーグルトグラタン

《材料》(2人分)

じゃがいも 2~3個(約300g)、
玉ねぎみじん切り 1/4個分
塩、こしょう 少々、ピザ用チーズ適量、パセリ適宜
(A) プレーンヨーグルト大さじ4、マヨネーズ大さじ3

《作り方》

- ① じゃがいもは5mmの厚さの薄切りにして耐熱容器に入れてラップをかけ、5~7分加熱し、塩こしょうをふる。
- ② ①を耐熱皿に並べ、(A)と玉ねぎを混ぜ合わせたソースをかけ、ピザ用チーズを上からちらしトースターで約10分、焼き色がつくまで焼き、パセリを散らして出来上がり。



エビやイカ、季節の野菜(アスパラなど)も入れてもおいしいよ!

Instagram

(インスタグラム)

フォローしてね!



このQRコードからアクセスできます。

保育室の様子やおりーぶ通信を投稿しています。是非見てくださいね。