



ほけんだより

文責 看護師 宮原博子
H28.7.6

今年は雨にたくさん降られた6月でしたね。地震の後なので、不安な梅雨時期を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？保育園でも戸外で活動出来ない日が続き、寂しそうにしている子ども達の姿も見られましたが、すぐそこまで夏が来ています！暑さに負けず元気いっぱい走り回れる身体を作るためにも、生活のリズムを崩すことなく健康的に過ごして下さいね。



外に出る時は帽子をかぶり、水分を取って熱中症を予防しましょう。
寝冷えしないよう、寝る時はエアコンのタイマーを使いましょう。
冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎは夏バテの原因になります。
冬場だけでなく夏も風邪をひく事があります。
規則正しい生活をしましょう。



夏場の虫刺されについて

屋内で気をつけたい虫 イエ蚊、ノミ、イエダニ

屋外で気をつけたい虫 ヤブ蚊、ブユ、マダニ、ハチ

虫に刺されると掻きむしった所に細菌が感染してとびひになってしまう事もあります。

とびひになってしまったらガーゼで覆いましょう。「ばんそうこう」は菌が繁殖しやすいので NG です。とびひになったらプールには入れません。

早目に受診をしてプール前の完治を目指しましょう！



気をつけよう！夏の感染症

今年も夏風邪のお友だちが少しづつ見られるようになってきました。夏風邪の予防は1に手洗い、2にうがいです☆夏はどんな感染症が流行るのかを知ったうえで、十分に気をつけて過ごしましょう！

	手足口病	プール熱(咽頭結膜炎)	ヘルパンギーナ
症状	37.5℃くらいの発熱。手足や口の中・舌・ひじやお尻などに米粒大の水疱ができる。口の中の水疱が破れると食事の際の痛みが見られ、食欲が落ちたりします。下痢や嘔吐を伴うことがあります。	39～40℃の高熱が4～6日程度続く。喉が赤くなって痛む、白目やまぶたの裏側が赤くなり目やにが出る。	38～39℃の発熱がでて2～3日程で下がります。のどの奥が腫れ、水泡ができ潰れてしまう事で痛みを訴え食欲が落ちてしまいます。
潜伏期間	3～6日間	4～7日間	3～6日間
感染経路	・飛沫感染 ・便などに排泄されたウイルスが手につき、そこからうつる接触感染	・飛沫感染 ・接触感染 感染力が強くタオルの共用でうつってしまいます。	・飛沫感染 ・接触感染 数種類のウイルスが確認されているので、繰り返し感染することもあります。感染力は強いです。
登園	登園届「口の中の水疱が消失し、食事を普通に食べることが出来る事が必要です」	意見書「アデノウイルス感染症になるので、受診時登園が許可された際に医師に記入してもらってください」	登園届「口の中の水疱が消失し、食事を普通に食べることが出来る事が必要です」
備考	まれに高熱や体幹に水疱を伴う、爪が抜け落ちる等の症状を呈するウイルス型もあります。ごくまれに無菌性髄膜炎や脳炎を併発することもある用心の必要な病気です。	治った後も1カ月ほどは唾液や便からウイルスが排出されます。	まれですが脳炎、髄膜炎、心筋炎等の合併症を起こすことがあります。

