

# ほけんだより

令和4年度

8月号

今年も暑い夏がやって来ました。保育所でも、涼しい場所でこまめに休息を取ったり、適度に水分を補給するように心掛けています。健康で快適な夏の生活を送る為にも十分な睡眠とバランスの良い食事を工夫し、暑さに負けない体力づくりをして夏を乗り切りましょう。

## 〜〜〜6・7月の感染症情報〜〜〜

- 6月：突発性発疹・・・・・・・・・・1名（あかちゃん組）  
 アデノウイルス(胃腸炎)・・・3名（あかちゃん組）  
 水いぼ・・・・・・・・・・8名（ぺんぎん組 2名 らっこ組 3名  
 いるか組 1名 くじら組 2名）
- 7月：アデノウイルス(胃腸炎)・・・・1名（ぺんぎん組）  
 水痘(水ぼうそう)・・・・・・2名（ぺんぎん組）  
 ヘルパンギーナ・・・・・・・・・・11名（あかちゃん組 1名 ペんぎん組 9名  
 らっこ組 1名）  
 手足口病・・・・・・・・・・20名（あかちゃん組 4名 ペんぎん組 14名  
 らっこ組 2名）

子どもの熱は、ほとんどがウイルスや細菌（ばい菌）による感染症が原因ですが、体温調節が未発達な子どもは気温や湿度の影響を受け、熱を出す場合もあります。登所時には元気でも、前日や登所前に体調の変化がありましたら必ず保育士にお伝え下さい。これといった症状がなくても「普段と様子が違う」「元気がない」「朝ごはんを食べない」「下痢をしている」等の事が有りましたら、忘れずにお知らせください。

## 8月7日は「鼻の日」です

子どもの鼻は、粘膜がとても敏感で鼻腔（穴）も細い為、鼻水や鼻づまりになりがちです。鼻水が病気のサインということもあるので、見逃さないようにしましょう。

鼻水がサラサラ透明な時は感染症はなく、比較的早く治ります。反対に、色が緑っぽく粘りが出てきたら副鼻腔炎や感染症が疑われます。速やかに受診することをお勧めします。また、鼻づまりを放置すると、炎症がのどや耳に移ることもあります。息が苦しい為、口呼吸の癖がつき歯並びに影響したり、口の中が乾燥して病原菌が体内に入りやすくなるといわれています。

鼻は空気の通り道としても重要な器官です。空気は鼻の中を通る間に加湿され、適度に温められます。その際に塵やウイルス等も取り除かれます。空気は鼻を通ることでのどや肺に負担の少ない空気になります。口から呼吸すると空気がダイレクトに気管に入るため風邪をひきやすかったり、中耳炎にかかりやすくなったりします。鼻水や鼻づまりなどの症状を早めに対処することも感染症予防のひとつになるのではないのでしょうか。





# 夏の感染症に気を付けて！！



## 【手足口病】

ウイルス感染によって発症します。手足や口の中に米粒大の水疱ができます。  
 (近年は手足だけでなく、全身のいたる所に発疹が出る場合があります) 口の中の水疱が破れると痛みを伴うため、食欲が落ちます。手足口病は感染していても(発疹があっても)、熱がなく、普段通りの食事が出来、全身状態が良ければ登所可能ですが、受診は必ずして下さい。大人にも感染します。十分気を付けましょう。

## 【ヘルパンギーナ】

急に高い熱が出て喉が痛くなります。口の中(扁桃の周り)に水疱が出来ます。  
 熱もノドの痛みも2~3日で良くなりますが、感染症ですので受診をしてください。  
 熱が下がって普通に食事が出来るようになったら登所可能です。

## 【プール熱・はやり目】

アデノウイルスによる感染症です。高熱や喉の痛み(プール熱)目やに・充血などの目に症状がでる(はやり目)のが特徴です。熱がさがり、目やに・充血が治まって2日以上経ってから登所可能です。熱などで受診した際「アデノですね」と医師から診断された時はアデノウイルス感染のプール熱・はやり目かどうかしっかり確認して下さい。プール熱・はやり目は医師の意見書が必要ですのでご協力お願いします。

夏に流行し易い感染症は予防接種がありません。予防法は「手洗い・うがい」と言われています。上記の感染症は大人がかかると重症化し易いので、保護者の方も外から帰ったら「手洗い・うがい」をお子さんと一緒に改めて行ってみるのはいかがですか？

## 保育所からのお願い

発熱はしていないけれど、登所時よりも体調が崩れて遊びや食事の様子がいつもと違ってきたり、目が充血したり、発疹があるなど緊急を要さないような体調変化の場合、保育所では静かな遊びをしながら経過をみます。見守っていても改善が見られない時は「明日の登所までに受診をお願いします。」と伝える事があります。

その場合、複数の保育士と確認してから受診依頼などの伝達事項を決めています。受診の際は友達にうつす恐れがないかどうかの判断や症状緩和の方法を医師に確認の上で登所して下さい。

下痢や嘔吐、発疹・目ヤニなど、熱はなくても流行性の感染症の可能性もあります。保育所は集団生活の場ですので(感染しないものか)受診して確認して下さい。ご協力お願いいたします。

