

# ほけんだより

令和6年度

8月号

今年も暑い夏がやってきました。園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：手足口病      | 1名  | (あかちゃん組)                                      |                     |
| 溶連菌感染症       | 12名 | (あかちゃん組 2名<br>いるか組 3名)                        | らっこ組 5名<br>くじら組 2名) |
| 7月：新型コロナウイルス | 1名  | (ぺんぎん組)                                       |                     |
| ヘルパンギーナ      | 1名  | (あかちゃん組)                                      |                     |
| 突発性発疹        | 1名  | (あかちゃん組)                                      |                     |
| マイコプラズマ感染症   | 1名  | (ぺんぎん組)                                       |                     |
| とびひ          | 3名  | (あかちゃん組 1名<br>らっこ組 2名)                        |                     |
| 水いぼ          | 2名  | (ぺんぎん組 1名<br>らっこ組 1名)                         |                     |
| 溶連菌感染症       | 4名  | (あかちゃん組 1名<br>らっこ組 2名<br>いるか組 1名)             |                     |
| 手足口病         | 28名 | (あかちゃん組 11名<br>らっこ組 3名<br>いるか組 1名<br>くじら組 2名) |                     |

## こども園からのお願い

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。登園時には元気でも、前日や登園前に体調の変化がありましたら必ず保育者に伝えて下さい。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」「便がいつもより柔らかい」等の事が有りましたら、忘れずに知らせください。

発熱はしていないけれど登園時よりも体調が崩れて遊びや食事の様子がいつもと違つてきたり、目の充血や身体の発疹など緊急を要さないような体調変化の場合、園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「明日の登園までに受診をお願いします。」と伝えることがあります。その場合、複数の保育者と確認してから受診の依頼などの伝達事項をきめています。受診の際は友達に感染させる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してから登園して下さい。

下痢や嘔吐、発疹・目ヤニなど、熱はなくても周りの人たちにうつす感染症の場合があります。園は集団生活の場ですので（周りに感染しないものか）受診して確認して下さい。

## 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。鼻での呼吸が苦しい為、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。空気は鼻を通過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泡ができます。（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）口の中の水泡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園可能ですが、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】

急に高い熱が出て喉が痛くなります。口の中（扁桃の周り）に水泡が出来ます。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園可能です。

### 【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きる（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園可能です。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。

7月になってから『まこと』でも手足口病が大流行しました。手足口病は見た目の症状が軽減（消失）しても便から1カ月くらいはウイルスが排出されているといわれています。排泄の処置をした後はしっかり手を洗いましょう。夏に流行しやす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やすいので、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？