



## ほけんだより

過ごしにくい日が続いています。高温多湿の気候が子ども達への負担も大きく、食欲が落ちたり夏風邪をひいたり汗や紫外線、虫刺されによる皮膚トラブルが増えてきます。

特に皮膚疾患はひどくなってしまわないうちに早めの治療が大事です。

そして、これからの季節はプールや水遊びでの感染症や戸外活動による熱中症など様々なリスクが高まります。予防や対処法などで暑い夏を健康的に乗り切りましょう。

プール・水遊びが始まります。

子どもたちの大好きな水遊びが始まります。楽しく安全に遊べるように、爪は短く切っておきましょう。長い髪の子は、短く切るか髪を結んで来てください。

**こんな時は水遊びができません。**

- ①体調が悪い（発熱・下痢・嘔吐・寝不足・不機嫌など）
- ②皮膚に傷や湿疹がある（とびひなど）
- ③目の充血・目やに

＊水遊び前の視診で入水を見合わせたほうが良いと判断した場合は入水できないこともあります。



### ☀️ 熱中症に要注意 ☀️ ～ 予防ポイント ～

- ・日中は、帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返し暑くなるので散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分毎に日陰で休息を取るようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性・吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- ・水分補給はこまめにしましょう。（電解質の入っている経口補水液の用意も）



### クーラーを上手に使って快適な夏を！

- ・外気と室内の温度差は5℃までに
- ・クーラーの風に触接当たらないように
- ・寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間ぐらい）だけ涼しく



### 6月の園児休み報告

#### 育心こども園

発熱→ 44名 95日休み  
感染性胃腸炎→ 8名 19日休み  
嘔吐・下痢 → 45名 83日休み  
咳・鼻水→ 22名 42日休み  
体調不良→ 5名 7日休み

#### 美童保育園

発熱→ 14名 14日休み  
感染性胃腸炎→ 1名 3日休み  
ヘルパンギーナ→ 1名 1日休み  
咳・鼻水→ 3名 3日休み  
下痢・嘔吐→ 6名 6日休み





# 気をつけよう！夏の感染症

夏風邪には、高熱が出て嘔吐を伴うこともあります。お子さまの体調に変化を感じた際は 早目の受診をお願いします。感染拡大防止にも ご協力をお願いします。

## ヘルパンギーナ

**原因** → コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

**症状** → 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

**対応** → のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



## 咽頭結膜熱（プール熱）

**原因** → アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

**症状** → 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

**対応** → 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。



## 流行性角結膜炎

**原因** → 目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近では季節に関係なく発症する傾向がある。

**症状** → まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うことも。

**対応** → 完治まで2～3週間かかり、発病から2週間は登園停止。感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

## 手足口病

**原因** → コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

**症状** → 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発しんができて、熱が出ることも。

**対応** → 3～5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



## 登園許可書（医師記入）提出の協力をお願いします。

以下の疾患については、感染力が強く 感染拡大を防ぐため お手数をかけますが、登園許可書の提出のご協力をよろしくおねがいします。

麻疹（はしか）・風疹（三日はしか）・水痘（水ぼうそう）・結核・百日咳

流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・アデノウイルス（プール熱）流行性角結膜炎

腸管出血性大腸菌感染症・急性出血性結膜炎・髄膜炎菌性髄膜炎