



2019年7月1日  
認定こども園どんぐり  
看護師 大久保 古川

# ほけんだより 7月

先月は、目の痒みや赤み、腫れ・目やに等、目の病気にかかった子ども達が数名いました。流行性の結膜炎であれば、潜伏期が長い上に、完治まで2～3週間かかります。適切な治療を行うためにも症状が見られた際は早目の眼科通院をお勧めします。もうすぐ夏本番です！子どもたちはもちろんのこと、大人も熱中症等には十分気を付け、水分補給や体調管理を心掛けながら、元気に楽しく過ごせると良いですね。

## 夏にはやる感染症と登園の目安

下記の感染症はウイルスによって起こる病気です。感染力も強いので、必ず病院受診をして医師の診察を受けましょう。各病気の感染後の登園については、医師や園に確認してください。また、ご家族の中で罹患者が出た場合にも園への連絡をお願い致します。



### <ヘルパンギーナ>

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぶくれ、口内炎が特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**



### <手足口病>

手の平、足の裏、口の中に水ぶくれができ、ひざやお尻に出ることもあります。発熱や嘔吐が出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人への感染に注意しましょう。**発熱や口腔内の水ぶくれの影響が無く、食事が摂れたら登園できます。**

### <咽頭結膜炎（プール熱）>

唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、プールで感染することもあります。高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。食事は消化の良いものを食べましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**



### <流行性結膜炎>

アデノウイルスの感染で起こり、潜伏期間は8～14日と長く、目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。**主要症状が消失した後2日経過したら登園できます。**

## ～お弁当箱・水筒の消毒について～

カビや細菌は、ジメジメして蒸し暑い環境が大好きです。

お弁当箱や水筒の中で繁殖して食中毒や腹痛、アレルギーの原因になります。家に帰ったらすぐに洗い、中をよく乾燥させましょう。

パッキンもキレイに洗い、お弁当箱・水筒とともに定期的に消毒することも、おすすめします。



## 熱中症は日射病・熱射病の総称です!!



**症状:**日射病は顔が赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く体温が上がってもあせがみせず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### 予防のポイント

- ・外遊びは帽子をかぶりましょう。
- ・速乾性の高い綿のインナーを着ましょう。
- ・赤い顔、大量の汗は熱中症のサインです。涼しい所で十分な休憩を取りましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。(麦茶、スポーツドリンクがお勧め)