

# ほけんだより



令和6年8月

青梅みどり第一保育園

先月に続き、夏に多く見られる子どもの病気について掲載しました。7月は保育園でも手足口病が流行しヘルパンギーナと診断されたお子さんもいました。



## 手足口病に注意しましょう

### 症状

発熱することもある

夏に流行ることが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがあります。おむつ替えの後は、しつかり手を洗ってください。

てのひら、足の裏、口の中、お尻に、赤い発しんがある

下痢をすることがある

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。



## 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

### 症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振 など

### ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



### 突然の高熱に注意!

## 溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

### 症状

- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる



## きょうだい間での感染に注意!

### プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。

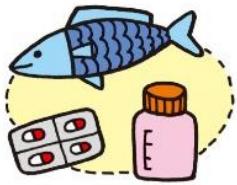
0、1、2歳児がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、医師の許可が出るまで、園をお休みします



## 突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんができ、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のこともあります。原因がはつきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



じんましんと一緒に、せき込みやヒューヒューするなど呼吸器症状のある場合は、アナフィラキシーの可能性があるので、急いで受診してください。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿瘍疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ほうができるますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ほうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

感染力が強いので虫刺されやジユクジユクした傷を見つけたらすぐ処置をしてください。早く受診をし、薬を処方していただくことで悪化しないようにすることも大切です。

### 家庭での手当

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- おふろはシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってきてください

