

ほけんだより No.2

法光院こども園 令和4年度6月30日発行

気をつけよう、夏の病気

急に暑くなり熱中症が心配されるようになりました。

夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力の消耗が激しく体調を崩しやすい季節です。感染症や病気にフ

い、夏を元気に乗りきりましょう!!

ヘルパンギーナ

潜伏期間 2～4日
せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間
熱がなく、普通に食事ができること（解熱後1日以上経過）。

39℃前後の高熱
のどの奥に小さな赤い水疱ができて、食欲が落ちる。

つばを飲み込むのも痛がる。

水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

ポイント
*のどが痛い、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。
*しっかり水分補給をしましょう。
*オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。
*予防接種はありません。ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかることがあります。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。

あせも

汗や汚れが汗腺をふさぎ、赤いブツブツが出て炎症が起る症状です。

髪の毛の生え際・首・胸・わきの下・ひじやひざの裏・背中・おしりなど、汗のかきやすい場所に赤い発疹ができる。

かゆみがあり、かき壊してしまうと、傷から細菌が入って化膿することもある。

ポイント

*風通しをよくしましょう。
*服がぬれている場合は着替えましょう。
*汗をかいたときは、ふいたり水で洗ったりして、清潔にしましょう。
*ぬるめのお風呂に入った後、しっかり体をふきましょう。
*つめは短く切っておきましょう。

水いぼ(伝染性軟属腫)

潜伏期間 2～7週間
ウイルス性の感染によって起こる感染症で、接触感染する。

出席停止期間
かき壊し傷から滲出液が出ているときは、ガーゼなどを当てること。

真ん中にへこみがあり、固くてツヤのある1～2mm程度のブツブツができる。

わきの下・胸部・胸の内側などにでき、体中に広がるが、かゆみはない。

ポイント
*何度か通院して、根気よく治療をしましょう。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。
□タオルの共用は避ける。
□皮膚が乾燥していると感染しやすいので、保湿する。

はやり目(流行性角結膜炎)

潜伏期間 1週間前後
プールの水やタオル・手指など、物を介して接触感染する。

出席停止期間
結膜炎の症状が消失してから、医師が周囲への感染がなくなったと判断するまで。

ポイント
*目やにや涙は、ティッシュペーパーでふき取りましょう。
*感染者が使った物は、洗ったり消毒したりしましょう。
*お風呂は最後に入りましょう。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗いをする。
□目に触れる物の共用は避ける。

まぶたの裏にブツブツができ、涙や目やにかゆみ・異物感がある。

白目がまっかに充血する。

結膜以外に角膜も炎症を起こす。

7-ウイルス熱(咽頭結膜熱)

潜伏期間 1週間前後
せきやくしゃみから飛沫感染し、目やにやタオル、おもちゃの共用などで接触感染する。

出席停止期間
主要症状の消失後、2日を経過するまで。

39℃前後の高熱
のどが赤くはれて痛み、せき・目やに・目の充血がある。

頭痛・吐き気・下痢・腹痛・寒気を伴うこともある。

ポイント
*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。
*感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。
□タオルの共用は避ける。

脱水症状

主な症状
◎皮膚や粘膜の乾燥・血圧の低下・脈が正常より速くなるといった症状が現れます。
◎ほらっておくと、ショック状態や意識障害などを引き起こすこともあります。

対応と予防
◎水分補給や点滴を受けるなどして、水分バランスを正常に戻す治療を行ないましょう。

とびひ(伝染性膿痂疹)

潜伏期間 2～10日
かき壊して傷になったところに細菌が入り込むことで、接触感染する。

出席停止期間
皮膚が乾燥しているか、汁が出ている部分をガーゼなどで覆うことができる程度。

米粒大の水疱ができ、うみを持ってかゆくなる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、菌を含んだ液が飛び散り広がる。かいた手でほかの部位を触ることで広がっていく。

かさぶたになると炎症が強くなり、リンパ節がはれたり発熱やのどの痛みが出たりする。

ポイント
*かき壊すので、つめを短く切りましょう。
*お風呂は最後に入り、患部はこすらず、せっけんを泡立てて洗い、シャワーで流しましょう。

予防チェックリスト
□ていねいに手洗い・うがいをする。
□皮膚を清潔にしておく。
□タオルの共用は避ける。

手足口病ってどんな病気?

夏かぜの一種で、ウイルスの感染によって起こる感染症です。潜伏期間は3～6日で、感染者のせきやくしゃみから感染したり、便に出たウイルスで感染したりすることもあります。

38℃前後の熱が出て、口の中に水疱性の発疹ができ、破れて口内炎になり、食欲が落ちます。また、手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘疹)ができます。

ポイント
◎水分補給をしましょう。
◎薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。

熱中症に注意!

暑い日が続き、熱中症が心配されます。気温・湿度が高い、風が弱く日ざしがきつい、急に暑くなる日などは、十分に気をつけておきましょう。

暑さで体内の体液バランスが崩れ、体温が急上昇するのが熱中症です。こまめに水分補給し、薄着を心がけ、出かけるときは帽子をかぶりましょう。

熱中症になると、発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。ひどくなると、けいれんや意識を失うなどの重い症状になることもあります。

熱中症の症状が見られたら、日陰やクーラーで温度調節をした涼しい部屋に移動します。衣類を緩め、手足を冷やしましょう。水分とともに汗で失われた塩分も、薄めたスポーツドリンクなどでとるようにしましょう。