



# ほけんだより 8月

2019.8.1 あおぞら保育園



## おねがい

梅雨が明け、本格的に楽しいプール・水遊びが始まりましたが体調を崩しているお子さんが増えています。

体調がよくない時に入るとアデノウイルスや中耳炎などの感染症に罹りやすくなります。プールは体力を消耗しますので朝食をしっかりとり、体力が回復し、免疫力が戻るまでは、無理をしないようにしましょう。

- ◆水いぼは、防水絆創膏で保護してから登園してください。必要に応じて貼り換え用をお持ちください。
- ◆咳・鼻水・くしゃみがひどい時や内服中、便がゆるい時は、プールに入れません(慢性疾患以外)。シャワーのみの対応になります。
- ◆手足口病は、水疱が破れる恐れがないときは入れます。

ご協力をお願い致します。

## 汗が皮膚をきれいにするってポイント?

人の皮膚にはたくさんの「常在菌」がすみついていて、知ってる? 「えー、不潔」なんて思わないで。常在菌はバランスを保てばバリアになって、ダメージになるいろいろな刺激から肌を守ってくれます。

中でも大事なのは表皮ブドウ球菌。潤いをもたらす物質を分泌したり、肌荒れを起こす菌を抑制したりします。

表皮ブドウ球菌の栄養は汗や皮脂。でも石けんでゴシゴシ洗うと流れてしまい、元の数に戻るのに半日ほどかかってしまいます。

表皮ブドウ球菌が好きなもの  
汗・運動・睡眠

表皮ブドウ球菌が嫌いなもの  
石けんのゴシゴシ洗い  
乾燥・ストレス

梅雨明けし、一気に気温が上がってきました。7月中旬頃からヘルパンギーナ、手足口病、プール熱が流行しています。寝苦しい暑い夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすいですね。

日中は、熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど気をつけていきましょう。この夏、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では健康面と安全面に気を配り、楽しい思い出が沢山できるといいですね。



### 7月の感染症(7/30現在)

- 感染性胃腸炎 1名(その他、嘔吐1名、下痢1名)
- 溶連菌感染症 3名
- 手足口病 25名
- プール熱(アデノウイルス) 2名
- ヘルパンギーナ 3名



### 8月の保健行事

- \*身体測定 5日(月)~9日(金)
- \*0歳児健診 16日(金)14:30~



## 夏風邪は感染症のひとつです



夏風邪とは、梅雨の時期から夏にかけて流行します。「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱(アデノウイルス)」が三大夏風邪といわれています。風邪のウイルスは、低温で乾燥した空気を好みイメージがありますが、それは冬の風邪のウイルスです。あまり知られていませんが、夏風邪のウイルスの多くは高温多湿の環境を好みます。そして何より感染力が強く、長引くのが特徴です。

夏風邪と診断されたら登園届が必要になりますのでよろしくご協力致します。

7月に入ってから手足口病が大流行しています。感染の拡大を予防するため、症状が見られた場合は、病院受診をお願いする場合がありますのでご協力をお願い致します。

### ★夏風邪★



病名	感染経路	主な症状	予防	登園基準
プール熱	飛沫・接触感染 感染力が強い	高熱、全身症状、咽頭炎と結膜炎の合併症	回復後も1~2週間は咳・くしゃみの飛沫に注意する。数週から数か月は便中にウイルスが排出されているため、オムツ交換後は流水と石けんで十分な手洗いをする。タオルの共用はしない。	発熱・咽頭痛・目の充血が 消えて2日経過したら(治療証明書)
手足口病	飛沫・接触・経口感染	口腔粘膜と手足の末端に水疱性発疹。発熱。		発熱・口腔内の水疱や潰瘍の影響なく普段の食事がとれること(登園届)
ヘルパンギーナ	飛沫・接触・経口感染	高熱、喉の痛みなど。咽頭に赤い発疹がみられる。		発熱・口腔内の水疱や潰瘍の影響なく普段の食事がとれること(登園届)

### ★その他の感染症★

#### ・溶連菌感染症

発熱や喉の痛み、舌が毎状に赤く腫れ、全身に鮮紅色の発疹が出ます。ヘルパンギーナとの区別がつきにくいので、早期検査が大切です。治療方法は、抗生薬が有効です。

平熱で喉の痛みだけでも陽性反応が出たお子さんや、一度検査で陰性だったが再検査したら陽性だったお子さんなど様々です。熱が何日も続いて下がらない場合は、一度検査をお願いしてみましょう。

適切に治療すれば後遺症がなく治癒しますが、治療が不十分な場合には、発症数週間後にリウマチ熱、腎炎等を合併することがあります。症状が回復しても決められた期間、抗生薬を飲み続ける必要があります。

## トイレ指導(幼児クラス) 17・18・19日

### ★ことり組★

上手にお話を聞いています。

みんなの前で「正しいトイレの使い方」を披露します。

4・5歳児のトイレを借りて練習中!! ノックを忘れずに。

### ★はな組★

ペーパーの長さは何のくらいかな?

スリッパは揃えて戻します。次の人が気持ちよく使えるようにしましょうね。

### ★つき組★

ペーパーを慎重に引き出しています。

いつも使っているトイレですが、実際にみんなの前でやってみるとドキドキです。「ドアノック」と「手洗い」を忘れてしまう場面がありましたが、みんなで教え合いながら、全員チャレンジしました。