

ほけんだより 8月

R3.8.1 あおぞら保育園

梅雨も明け、気温は一気に急上昇。体が暑さに慣れていないので、体調管理に十分気をつけて感染症対策をしながら、夏の休暇を楽しんでください。

子どもは、地面からの熱の影響を受けやすいので、大人よりも熱中症に対する注意が必要です。喉が乾く前に水分補給をしたり、室内の温度管理に注意しながら過ごしましょう。

7月の感染症

RSウイルス	19名
溶連菌感染症	3名
はやり目	1名
プール熱(アデノウイルス)	1名
下痢・嘔吐	5名

8月の保健行事

2日～6日	身体測定
17日(火)	0歳児健診 14:30～

トイレ指導

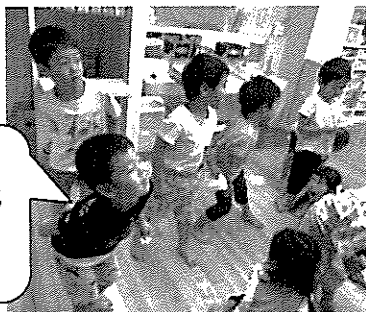
ことり組は、ちょうどオムツからパンツへの移行期です。パンツで過ごすことも増えてお友達とトイレに行くことが楽しいようです。紙の長さや拭き方をみんなで聞いた後に実際にトイレで練習をしました。

8月7日は鼻の日です

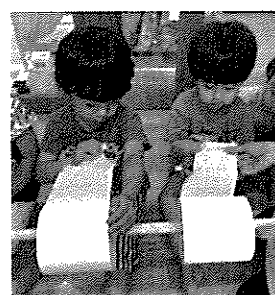
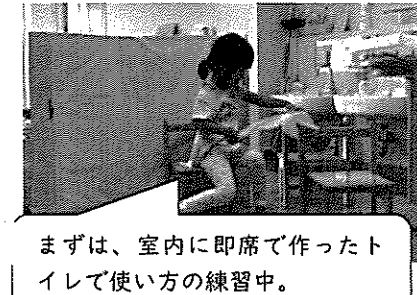
8月7日は、鼻の日です。アレルギーや夏の乾燥で鼻を触ってしまい鼻血を出す子どもが増えています。一度傷つけたところが気になって触ってしまい、鼻血を繰り返してしまいます。鼻を触っているところを見かけたら、声をかけてあげてください。



男の子は、排便後の拭き取り練習です。



まずは、室内に即席で作ったトイレで使い方の練習中。



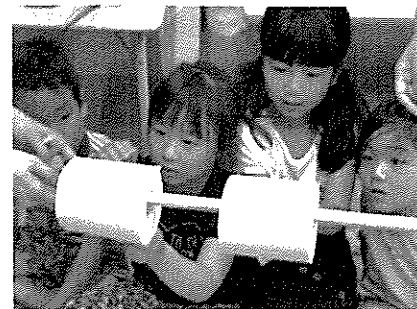
はな組の男の子は、立ち便器での排尿の仕方と排便後の拭き取り方法を練習しました。女の子は、排尿・排便後の拭き取り練習をしました。紙の長さは、だいたい自分の腕の長さです。足りないときは、もう一回使ってもいいことを伝えました。時々、紙を便器に詰まらせたり、トイレ内で遊ぶこともあるので、トイレのマナーも一緒に考えました。



つき組の男の子は、就学に向けてパンツとズボンを下さず排尿する方法を練習しました。まだ難しいようなのでこれからも練習を続けていきます。健康の目安となるうんちの種類。毎日観察してみましょう。そして、トイレの後に忘れてしまう手洗いも、手順を思い出しながらすることが出来ました。



真剣な表情ですね。



どのくらいの長さかな？



プールに入るためのお約束3つ

- ①朝食を必ず食べる
- ②朝、排便する
- ③早寝・早起きをする

6/28に「プールについて」の紙芝居を観ました。プールに入るためには、約束が3つあります。どれも自分の体を守るために大切な約束です。ご家庭でも声かけをお願いします。



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む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お願い致します。

鼻水って何のため?

鼻からバイキンが入ってくる! 空気中にふわふわ浮いている目に見えないバイキンは、呼吸したときに空気と一緒に鼻の中へ吸い込まれます。バイキンは鼻の中を攻撃すると、体が鼻水をたくさん作って、バイキンを洗い流すのです。

鼻水の色の違い 普段の鼻水は透明ですが、カゼをひいたときに出る鼻水は黄色くてネバネバ。これは体を守るためにバイキンと戦ってくれた「白血球」や、やっつけられたバイキンが含まれているから。体が一生懸命戦っている証拠です。

手足口病は手足に赤い発疹を伴い、発熱は3割程度です。なかなか気付かないこともありますが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。

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、舌が莓状に赤く腫れ、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、早期の検査が大切です。治療方法は、抗菌薬が有効です。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、抗菌薬を飲み続ける必要があります。

おねがい

- 【体調面】
- ◆体温が37.5℃以上ある場合はお預かりできません。発熱や咳などの症状が治まり24時間が経過したら登園可能です。お子さんの体調が良好でも同居の家族・兄弟が発熱・咳など体調不良の場合は登園を控えてください。
 - ◆体調が悪いときや内服をしている場合は、感染症を周りの人に感染させる恐れがあります。保護者がお休みの時は無理をせずお家でゆっくり休みましょう。
- 【送迎時】
- ◆時間帯により込み合います。密にならないように速やかな降園をお願いします。



RS ウイルス流行中



今年は、乳幼児に肺炎を起こす恐れのある「RSウイルス感染症」が異例の早さで増加しています。昨年は、マスクの着用や手洗いなどの新型コロナウイルス対策が進んだことでRSウイルスの流行が抑えられたとみられ、今年は免疫のない子どもたちが一気に感染していることが考えられます。

【潜伏期間】

潜伏期間は4～6日。回復後、1～3週間は感染力があります。



【症状】

年長児や成人では風邪症状のみですが感染力が非常に強く、家庭内感染もあります。特に悪化しやすいのが0歳児で、細気管支炎や肺炎を起こします。新生児期～3カ月位の乳児が罹患すると症状が悪化し、入院となることがあります。始めは咳や鼻汁の風邪症状であっても急速に悪化して高熱が続いたり、チアノーゼ（顔色が悪い）、頻呼吸（呼吸が早い）、哺乳障害、咳込み嘔吐、中耳炎の合併症などひどい症状が出てくる場合があります。3歳児であっても、気管支炎が悪化して入院することもありますので、眠れない、水分摂取ができない毎回咳込み嘔吐してしまう、ぐったりしているなどの症状がありましたら受診しましょう。

【重症化しやすい】

早産児・慢性肺疾患・心疾患・筋疾患のお子さんが感染すると生命にかかわるほど重症化してしまうことがあります。重症化しやすいお子さんは、「パリピズマブ（商品名シナジス）」という抗体療法が保健適応されています。

【RSウイルス検査について】

RSウイルス確定診断では、鼻の奥に細めの綿棒を挿入し、採取した液を検査キットで診断します。結果は15分程度で出ます。検査を受けて適切な治療を受けることで重症化のリスクを下げるすることができます。病院によっては、園の流行状況や症状により念のため検査をしてくれることもありますが、1歳未満児・3歳未満児の入院患者・パリピズマブ製剤適応患者以外は保険適応外です。現在、保育園では1週間に10名以上の感染者が出ており、集団感染しています。西多摩保健所と園医によると「集団感染を抑えるためには、年齢に関わらず検査は必要に応じて受け、目立った咳・呼吸器症状が出ているときは登園を控えること。また、繰り返す発熱に関してはPCR検査を実施すること。」と助言がありました。長引く熱や咳・鼻水の症状は、必要であれば追加の治療（薬剤変更・レントゲンや血液検査など）も可能ですのでRSウイルスの検査にこだわらず医師とご相談ください。

【治療方法】

特効薬はありません。解熱剤、気管支拡張剤、痰きり薬などの対症療法です。3～5日をピークとして徐々に回復に向かっていきます。しかし、5日以上続く高熱や繰り返す発熱は他の感染症が考えられますので、再度受診しましょう。

【予防】

家庭内にハイリスク者（乳幼児や慢性呼吸器疾患等の基礎疾患を有する方）がいる場合、罹患により重症化する可能性があるため、適切な飛沫感染や接触感染に対する感染予防策を講じることが重要です。飛沫感染対策としてマスクの着用や咳エチケット、接触感染対策として手洗いや手指衛生が基本です。

【登園の目安】

目立った咳はなく、通常通り食事がとれ全身状態が良いこと。RSウイルスは感染力が強いため、解熱して即日登園ではなく、余裕をもって少し休んでから登園しましょう。



保育園は、乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団での発症や流行をできるだけ防ぐことはもちろん、一人ひとりの子どもが一日快適に生活できることが大切です。保護者の皆様には、日頃より、ご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。引き続き宜しくお願い致します。