ほけんだより

　いよいよ暑い夏の到来です。
こども園では、子ども達が楽しみにしていたプール遊びが始まりました。
また、家族で海や山に行くことも多くなると思います。
子ども達にとってお楽しみがいっぱいの季節です。
健康に気を付けて、みんなで元気に夏を乗り越えましょう。

Ｒ１．７　わかたけこども園　保健係

咽頭結膜熱（プール熱）

原因　アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので「プール熱」と呼ばれる。

症状　３９℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対応　感染したら、症状がなくなってから２日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。

手足口病

原因　コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状　手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発しんができ、熱が出ることも。

対応　３～５日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱が３日以上続くときは、すぐに受診を。

ヘルパンギーナ

原因　コクサッキーウイルスＡ群などに飛沫感染することで発症。

症状　高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

対応　のどの痛みは熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。

とびひ

原因　虫刺されや湿しんをかきむしった後に黄色ブドウ球菌が感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。

症状　皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することも。

対応　主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならＯＫ。

プールあそびが はじまりました！

★　毎日健康チェックしましょう

・昨夜は、ぐっすり眠りましたか？
・体温は高くありませんか？
・朝ごはんは食べましたか？
・朝、排便はすみましたか？下痢はしていませんか？
・頭やおなか、耳、目、のどの痛いところはありませんか？
・手足の爪は短く切ってありますか？

★　毎日の清潔

・髪の長い時は、短くするか、結ぶようにしましょう。
・皮膚は清潔に、毎日入浴し洗髪もしましょう。

★　こんな時は、プールに入りたくても我慢しましょう

・熱がある時(37．5℃以上）または、前日に発熱した時。
・風邪気味の時や、お腹の調子の悪い時（下痢をしてる時）。
・薬を飲んでいる時。
・湿疹や傷がジクジクし、化膿している時。
・寝不足や、元気がなく機嫌が悪い、食欲がないなど、いつもと様子が違う時。

●風邪薬を飲んでいる場合

　プールに入ることはできません。アレルギー等の常時飲んでいる薬があるお子さんは担任まで確認して下さいね！

●水いぼがあるお子さんについて

　厚生労働省や日本小児科学会、日本小児皮膚科学会等の各機関でも『プールの水では感染しないが、玩具やビート板を介して感染する場合もある』とされていますのでこども園としましては、周囲の子どもに感染することを考慮しプールには入らず水遊びとさせていただきます。