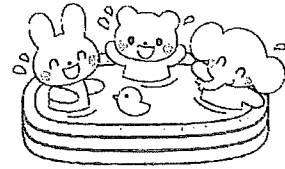


保健だより



令和5年7月13日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

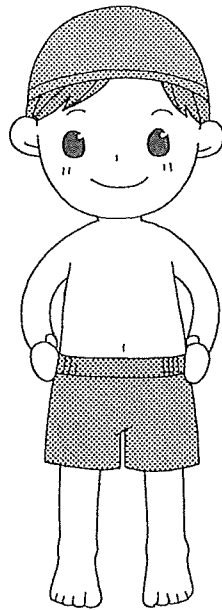
梅雨明けを待たずに、暑さが本格的になって参りました。いよいよ、子ども達の大好きなプール遊びが始まります。この時期にしか経験できない水遊びを十分に楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるなど、健康な体をつくるうえでも大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合は、プールに入ることができませんので、ご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

夏に多く見られる感染症

夏は、暑さのために疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなります。この時期に多い感染症を載せていますので、参考にして下さい。

手足口病

症状 手のひら、足や足の裏、ひじ、ひざの周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌、のどの周囲に水疱ができます。痛みで水分や食事がとれなくなることもあります。ウイルスの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併症を起こすこともあるため、注意が必要です。

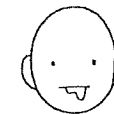
家庭では 脱水を起こさないように水分補給を心がけます。口の中を痛がる時は、刺激が少ない口当たりのよいものを与えます。発熱もなく食欲もあれば登園も差し支えありません。おとなにも感染するので注意します。



ヘルパンギーナ

症状 急な高熱(38~40℃)が出て、2~3日続きます。のどの痛み、よだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。鼻水、くしゃみ、せきなどはほとんどありません。

家庭では のどの痛みがうまく伝えられない乳幼児では、よだれが多いことも特徴のひとつです。のどの痛みにより、固形物を嫌がる時は、のどごしのよい食べ物や飲み物を与えます。熱が下がり、飲食が十分にできるようになるまで、園は休ませましょう。



◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

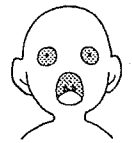
今月は、「プールに入る前のお約束」をテーマに、前日と当日の注意事項を説明しました。安全で楽しいプール遊びになって欲しいと思います。

また、手足の爪のチェック、アタマジラミの有無などの確認をしました。ご家庭でも、爪を切りそろえたり、洗髪などご協力をお願いします。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 急な高熱(38~40℃)が出て、のどの痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充血し、首のリンパ節が腫れます。のどの奥が赤くなり、白っぽい分泌物が出ます。熱は3~4日続き、全身症状がよくなるまで1週間程度かかります。

家庭では 安静にし、高熱やのどの痛みによる脱水に注意します。食事は、のどごしがよく、やや冷たいもの、甘いもの(ゼリーなど)を与えます。おもな症状(発熱、目の充血、のどの痛み)がなくなった後、2日を経過するまで登園できません。



流行性角結膜炎(はやり目)

症状 1~2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、かゆみ、ゴロゴロした異物感、まぶたの腫れ、粘り気のある目やになどの症状が見られます。

家庭では 感染力が強いため、目の充血や目やになどの症状がなくなり、感染の恐れがないと医師に認められるまで登園はできません。家庭内での感染が広がらないように手洗いを心がけ、タオルは共有せず、ドアノブや蛇口などの消毒を行います。

