



7月のけんこうだよ!

令和6年7月1日発行

なかのしまのぞみ保育園

先月は乳児クラスを中心にアデノウイルスによる発熱や目やに等で欠席するお子様がありました。

夏季に流行する感染症、咽頭結膜熱(プール熱)、手足口病、ヘルパンギーナは7、8月が毎年ピークです。

下に夏に多い感染症をまとめましたので参考にしてみてください。

6月の園児の健康状態(感染症)についてお知らせします

流行性角結膜炎1名、アデノウイルス感染症1名でした。夏の暑さもこれからだんだんと厳しくなってきますので、熱中症にも注意していきましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうしができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- くったりしている



こんなときは救急車を!

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうしができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうしが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうしを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



【5月の幼児対象の健康教育】

テーマ「虫歯 & 歯磨きについて」

3歳児、4歳児クラスはパネルシアター「ムッシバンをやっつけろ」、5歳児は紙芝居を使用して虫歯がどうして作られるのか？おやつを食べるとき気をつけることについてお話をしました。さらに5歳児は永久歯について（どうやって生えかわるのか）と歯ブラシと模型を使用して奥歯の磨き方を実践してみました。実技になるとみんな興味津々で実践していました😊虫歯を予防するには仕上げ磨きが重要です（小学校3年生まで）糸ようじを併用して夜はしっかり磨く習慣をつけるようにしましょう。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

