



# てらやほけんだより

今月から、健康に関する事や病気のお話、お子様の成長等について、おたよりにてお知らせさせていただきます。

今年の夏は、例年よりも早い梅雨明けとなり、ここ数日は猛烈な暑さが続いています。短く涼しかった梅雨から、急な暑さへと気候が変わり、身体がついていきません。涼しい時間帯は外気に触れる等して暑さに慣れた体をつくり、のどが渴いていなくても水分をこまめに摂取しましょう。また、冷房の使用や休息を上手にとり、熱中症にならないよう注意が必要です。

今月号は、夏はどんな感染症が流行るのかをお知らせ致します。



## 気をつけましょう！夏の感染症

### とびひ

すり傷や、虫刺され・湿疹・あせもなどをかきむしったところのような、皮膚にできた浅い傷の部分に細菌が入り込み、感染することでただれたり、水ぶくれになったり、かさばったりになります。

患部が覆われていれば、治療中の登園も可能ですが、完治するまではプール不参加となります。

### 水いぼ

1~5 mmの常色から白色の丘疹です。タオルや共有物からの接触感染をします。この為、丘疹部分が衣服や絆創膏で覆われていれば登園可能です。また、ラッシュガードの着用により、プールの参加も可能です。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因で、結膜炎・のどの痛み、発熱症状が出ます。

この病気は、主要症状が消失後2日経過するまで登園できません。



### ヘルパンギーナ

高熱、のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍が出来て痛みが酷く、食事が摂りづらくなります。

口腔内の水疱や潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れれば登園可能です。



### 手足口病

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です。原因菌が1種類ではありませんので、違う菌に触れば何度も発病します。手のひらや足の裏、口の中に小さな水泡や赤い発疹が出来、熱がでる事もあります。医師の指示により登園できますが、保育園という集団生活の場ですので、他のお友達に移りやすい時期(発疹が出ている時期)の登園は控えていただくと幸いです。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、すぐに受診しましょう。



小さいクラスでは、お腹を下している胃腸炎が流行っています。お腹の調子が崩れてしまった時は、まずは医師の指示に従う事が一番ですが、脱水にならないように、少量(5~10cc)の水分は取り続けましょう。食事は、胃にやさしい・消化の良いもの(おかゆ、煮込みうどん、すり下ろしたりんご、豆腐、野菜スープ等)から摂取し始め、徐々に普段の食事へと戻していきましょう。



たけのこやきのこ、海藻等の消化が悪い物は、お腹の調子が戻ってから食べるようにしましょう。



胃腸炎の症状が落ち着き、普段の食事が食べられ、普段と同様の排便が確認されましたら登園できます。