



保健だより



R5年6月
松陽こども園



あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は急に暑くなったり、肌寒くなったりなど、体調を崩しがちです。バランスの良い食事、十分な睡眠、体を思いっきり動かすなど健康な体力づくりを行いましょ。



《夏にかかりやすい病気》

ヘルパンギーナ

(症状)

突然の高熱と喉の痛み、口内炎が特徴です。多くの場合、2～4日の自然経過で解熱して治癒していきます。

(登園基準)

24時間以内で熱が出ておらず、飲食ができる状態。



プール熱・咽頭結膜炎

(症状)

3～5日ほどの高熱、扁桃腺炎、結膜炎です。

(登園基準)

結膜炎の充血、熱等の主な症状が消失したあと2日を経過している。

手足口病

(症状)

手のひら、足の裏、お尻、口の中に水疱ができます。(水疱は全身にできることも)熱が出ることもあります。口の中に水疱ができると、痛みで飲食できないことがあります。

(登園基準)

熱がなく飲食できる状態。



とびひ

(原因)

あせも、虫刺され、擦り傷などを手で触ったり、掻いたりすると、皮膚の表面の菌(黄色ブドウ球菌)が繁殖し、水疱ができます。水疱をつぶした手で体の色々な場所に触れると、その部分が感染してまた、水疱ができます。(どんどん広がります)

(症状)

かゆみを伴う水疱と皮膚のジュクジュク状態。

(登園する時)

とびひは他のお子様にも感染するので、水疱やジュクジュク状態になった部分をガーゼで覆って下さい。

*とびひになっている時は、プール、泥んこ、水遊び等は行えません。



水いぼ

(症状)

(手のひらと足の裏を除いた)体のいたるところにできるウイルス性のイボ。

(原因)

水いぼができている子の皮膚と皮膚が触れ合ったり、使ったタオルを共同で使用すると感染します。(兄弟、姉妹間で感染することが多いです)

(登園基準)

特になし。

*水いぼは大きくなるとつぶれてとびひの原因になります。

*水いぼがつぶれた時はプール、泥んこ、水遊びは行えません。



《食中毒を予防しましょう》

今年は早い時期から暑かったため、食中毒の発生も早くなっています。子どもが食中毒を起こすと重症化したり、死亡したりするケースもあり、注意が必要です。

食中毒の原因と症状

原因菌	原因食材	症状
サルモネラ菌	生肉(ユッケやたたきなど含む)、卵の殻、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、嘔吐、発熱など
腸管出血性大腸菌 O-157、O-111 O-26、O-128 など	井戸水、生野菜、牛など生肉	激しい腹痛、血便、水様便、けいれん発熱など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態で調理をする	激しい腹痛、下痢嘔吐など
ボツリヌス菌	はちみつなど (1歳までは与えない)	嘔吐、下痢、呼吸困難など

ウェルシュ菌に注意

近年、食中毒で多いのがウェルシュ菌です。この菌は加熱、冷凍しても死滅しません。家庭で多く発生しています。

原因: カレーやシチューなどの煮込み料理感染経路: 煮込み料理を長時間室内に放置して起こります。

症状: 嘔吐、下痢、発熱など。

予防方法: 熱い物を冷やす場合は室内に放置せず、すぐ冷やして冷蔵・冷凍しましょう。

・予防のポイント・

- ①新鮮な食材を使用する。調理してから時間のたった物は食べない。
- ②肉や魚は十分に火を通しましょう。
- ③賞味期限や冷蔵・冷蔵を過信しない。冷蔵・冷凍したものは早めに食べましょう。
- ④まな板や包丁、調理器具は熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- ⑤調理前、食事前、排泄後、外出後など必ず手洗いを行いましょう。
- ⑥手指に傷がある場合は、手袋をしたり、傷が直接食材に触れたりしないようにしましょう。

