

ほけんだより 7月号

2024年6月28日
認定こども園OURS
保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。

水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37~38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3~4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので症状の出始めは注意が必要です。

発疹などの症状が出たらすぐに受診していただくをお願いします。診断を受けたら、すぐに園へお知らせください。

予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようで、1歳過ぎから接種を受けることができます。

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

ゆっくり
治す

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まるものがほとんどですが、中には2~3年かかるときもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



プール前に受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



水筒の衛生管理

OURS では子ども達が適宜、水分補給できるように、家庭から水筒・マグを持参していただいておりますが、高温多湿により雑菌が繁殖しやすい時期ですので、以下のことに留意していただきますようお願いいたします。

①水筒・マグが黒カビなどで汚れているのを目にすることがあります。水筒・マグの蓋やパッキン・ストロー部分は洗浄や消毒を怠ると細菌が発生しやすく、不衛生になりやすいです。時々、漂白消毒や熱湯消毒をしましょう。



②水筒は毎日洗浄・乾燥させたものを使用しましょう。

③お茶・水は登園する日の朝に水筒に入れましょう。

OURS でも水筒は、直射日光の当たらない涼しい場所で保管しています。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。



報告が増えています!

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特效薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。