



ほけんだより

すみだこども園 令和6年7月31日

夏真っ盛りです。大人も子どもも毎日こまめに水分補給をする事が大事です。が、食欲不振や夏バテの原因に繋がる、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分の多い飲み物には注意が必要です。又しっかりと睡眠をとり、毎日の体調の変化に気をつけてください。

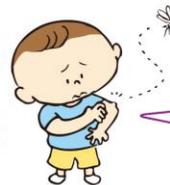


とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当て

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

感染力が強いため、医療機関を受診し、薬をもらってください



手足口病に注意しましょう

症状



発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため何度かかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

目の病気がはやってます

目の症状が気になったら、こんな病気かも!? どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めに受診しましょう。

プール熱（咽頭結膜熱）

- 症状**
- 発熱（38℃以上）
 - のどの痛み
 - 目の充血
 - 目やに、涙
- ※熱は3～5日続く

流行性角結膜炎

- 症状**
- 目の充血
 - 目やに
 - まぶたのはれ
- ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも

- ケア**
- 対症療法が中心。のどごしがよい食事にする
 - 水分補給をする

共通のケア

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う

眼科

※どちらも、登園には医師が記入した意見書が必要になります。

虫刺され

油断大敵!

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。

