

9月 ほけんだより

令和6年8月30日 九度山保育所

少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。ちょうど、夏の疲れが出やすい時期です。体の免疫力が落ちると、細菌性のウイルスが入りやすく、病気になりやすくなります。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心掛け、十分な睡眠・食事を摂るようにしましょう。また、感染症予防のために、手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

緊急ミニおたより

マイコプラズマ肺炎

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=2~3週間
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れるなどして、接触感染する。

発熱・せき・頭痛など
かぜの症状が現れる。

乾いたせきは徐々に激しくな
り、たんも出るようになる。

中耳炎・鼓膜炎・
発しんなどを伴う
こともある。

夜間のせきが目だつ。

ゴホ
ゴホ

ぼうずでケア
*水分補給をしましょう。
*消化のよい食べ物を与えましょう。
*適度な温度と湿度を保ちましょう。

発熱やほかの症状が治まっ
ても、せきはひどくなる。

出席停止期間
発熱や激しいせきが
治まっていること。

予防チェックリスト
 ていねいに手洗い・う
がいをする。

緊急ミニおたより

溶連菌感染症

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間=2~5日
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、経口感染する。

ぼうずでケア
*かき壊すので、つめを短く切りましょう。
*のどに痛みがあるので、のど越しのよい
食べ物を与えましょう。
*水分補給をしましょう。
*高熱が続くので、こまめに下着を着替え、
肌を清潔に保ちましょう。

39℃前後の熱が出て、の
どの痛み、赤みを伴う。

のどちんこを中心に、小
さな出血斑が見られる。

顔やまたなどに、かゆみ
を伴った発しんが出る。

手や足の先から
皮がむけていく。

舌に赤いブツブツが
できる(イチゴ舌)。

予防チェックリスト
 ていねいに手洗い・うがいを
する。

出席停止期間
抗菌薬内服後1~2日経過してからで、治療の継続が必要。

マイコプラズマ肺炎とは?

肺炎マイコプラズマという細菌に感染して起こる呼吸器感染症です。

症状は、全身の倦怠感・発熱・頭痛・せきなどが、熱が下がった後もせきが長期にわたって続きます。ほとんどの人は感染しても気管支炎で済みますが、中には肺炎になり、重症化することもあります。

ふだんからていねいに手洗いをし、予防しましょう。

もしかかったら...

- 水分補給をしましょう。
- 消化のよい食べ物を与えましょう。
- 適度な温度と湿度を保ちましょう。