



ほけんだより



1月号

令和7年1月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

あけましておめでとうございます。

寒さが身に染みる季節となりました。お正月休みが明けて生活リズムが壊れやすいこの時期、食事、運動、睡眠のバランスを大切に、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

当園では、一昨年・昨年共に1月から2月にかけてインフルエンザが流行しています。感染症対策をしっかり行い残りの3か月を楽しく過ごしましょう。



1年中存在する病気の中で、主に冬の時期に流行すると言われている病気で先月はマイコプラズマ肺炎を紹介しました。今月は溶連菌感染症を紹介します。

溶連菌感染症



溶連菌は、正しくは、A 群 β -溶結性連鎖球菌といいます。昔は、猩紅熱と呼ばれ重症なタイプも見られましたが、現在は適切な抗生剤を内服することで、殆ど問題なく治癒します。

感染経路：・飛沫感染

・接触感染

潜伏期間：2～5 日

治 療：薬物療法

※決められた日数の薬は必ず飲み切る。

症状

① 発熱・喉の痛み。



② 咽頭と扁桃が発赤腫脹し、時々白色の滲出物の付着が口蓋扁桃に認める。これを**白苔**がついていると表現します。



③ 上顎のあたりに膿赤色を示し、時に**点状出血**を認める。



④ 皮膚所見としてポツポツと**赤い湿疹**が全身に出現することもあります。



⑤ 舌はいちご色のように腫れぼったい**赤い舌**になります。これをいちご舌と呼びます。

⑥ 首のリンパが腫れることもあります。

※これらの症状が全て出現するわけではありません。



やけど



夏は花火やバーベキューなどでやけどを起こすことがあります、冬もやけどを起こしやすい環境です。

やけどの原因になる可能性があるもの

- ・暖房器具（ストーブ・ファンヒーター）、調理器具（炊飯器・ポット）が子どもの手の届くところにありませんか？
- ・ポットなどのコンセントも、手が届くところにあると引っ張りやすく危険です。
- ・熱い食べ物（お茶・鍋）や、ホットプレートなどに触れると、やけどをします。
- ・ホットカーペットや使い捨てカイロに、長時間触れると低温やけどを起こす可能性があります。

やけどをした時

**直ちに流水で患部を冷やす。
(5～30分)**

※服の上からのやけどの時は、服の上から流水で冷やす。

- 水ぶくれが出来ている場合は、出来るだけ破らないようにする。
- やけどの傷に感染(化膿)を起こすと、細菌が体内に侵入し、熱が出たり、熱傷創が深くなったりなどして重症化することがある。
- 低温熱傷は、深いやけどになりやすいため、病院に受診するようにする。
- やけどを受傷した場合、軽いので大丈夫と思わず、病院に受診することをお勧めします。

就学に向けて。



5歳児は、もうすぐ1年生になります。環境が大きく変わり、初めて経験することがたくさんあります。そこで、怪我をした時やトイレのことで、1月と2月で説明をしていきます。

小学生になったときに学校でけがをしたり、気分が悪くなったりしたときはどうしたらよいでしょうか？

「大丈夫です。」学校には保健室があり、保健の先生がいます。

例えば…

1. 転んで血が出たとき、擦り傷や切り傷が出来たとき
傷を水道水できれいに洗います。保健室で絆創膏をもらって貼りましょう。
2. 鼻血が出たとき
ティッシュペーパーやハンカチで鼻を押さえます。顔を上には向けません。血が止まらないときは、近くの先生に伝え、保健室に行きましょう。
3. 指を挟んだとき
水で冷やします。痛みが取れないときや、腫れてきたときは、担任の先生に伝え、保健室へ行きましょう。
4. 頭をぶつけたとき
たんこぶが出来たり、出血したりしたら、すぐに担任など近くの先生に伝えましょう。
5. 頭が痛かったり、お腹が痛くなったりしたとき
担任の先生に伝え、保健室に行きましょう。

※入学したら、保健室の場所を確認しておくようにしましょう。

※入学したら、学校で決まっている保健室の利用方法を確認して、利用するようにしましょう。

※保健室を利用するときには、必ずクラスの友人や担任、授業担当の先生に伝えてから訪室しましょう。