



ほけんだより

8月号



令和7年8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

暑中お見舞い申し上げます。暑い暑い夏がやってきました。こども園ではプールや水遊びなどで子どもたちの楽しそうな声が響いています。たくさん遊んでたくさん食べて、そしてしっかり休息を取りながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、汗をたくさんかいた時は、経口補水液などで水分補給をして脱水予防に努めるようにしましょう。



夏の皮膚トラブルはありませんか？

あせも

汗の出る穴に汚れなどが詰まり、皮膚の内側に汗が溜まり、炎症を起こす症状で、細かく赤い発疹が出ます。

対応

- 綿などの吸湿性・通気性の良い衣服を選ぶようにしましょう。
- 汗をかいたらこまめに拭き、衣類を着替えるようにしましょう。
- シャワーや沐浴などで、肌を清潔にしましょう。
- 温まると痒みが増すため、冷たいタオルなどで適宜冷やすと良いでしょう。

※症状が酷い時は、病院に受診し必要であれば薬を処方してもらうようにしましょう。

虫刺され

多くの虫刺されは、アレルギー性の軽い炎症反応を部分的に起こすものであり、腫れや痛み・痒みを生じます。ただし、ハチやムカデなどに繰り返し刺された場合は命に関わることもあるため注意が必要です。

予防

- 肌の露出をなるべく防ぐ。
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける。
- 冷却シートや冷却スプレーなどで体温を下げる。(体温が高いと蚊が認識しやすい)
- 汗をこまめに拭く。(汗の臭いを感知して近づいてくる)
- 虫除けグッズを使用する。

蕁麻疹は、突然起こります。

蕁麻疹の原因には、様々なものがあります。蕁麻疹の分類は明確にはされていませんが、こども園で一番気になる蕁麻疹は、アレルギー性蕁麻疹で、主に食べ物に含まれるアレルゲンの反応です。ご家庭で蕁麻疹の症状が出た食材が新たに発見された場合は、担任の先生に報告をお願いします。



アナフィラキシー

アレルギー反応によって、複数の臓器に症状が強くあらわれる状態をアナフィラキシーと呼びます。特に、呼吸状態が悪くなったり、血圧が低下して意識の低下や脱力を来したりする場合は、直ちに医療機関で適切に対応を進めないと**アナフィラキシーショック***を引き起こします。

*「アナフィラキシーショック」とは、生命にかかわる重篤な状態をいいます。

夏に多く見られる病気

●ヘルパンギーナ

2～4 日の潜伏期間を経て発熱や喉の痛みが出現し、口腔内に 1～5 mm程の水疱が形成されます。水疱が破れると潰瘍になり、強い痛みを伴います。

●手足口病

3～5 日程の潜伏期間を経て、口の中・手の平・足の裏・肘・膝などに小さな水疱が現れるのが特徴です。口の中に出来た水疱は、破れると口内炎のような潰瘍を形成することもあります。

症状が落ち着き、食事が摂れ、普段通りの生活が行えるようになれば、登園可能です。

注意：症状が落ち着いても、ウイルスは 1 か月ほど糞便で排泄され続けます。

●アデノウイルス感染症(咽頭結膜熱)

アデノウイルスが原因となる咽頭炎の感染症でプール熱とも呼ばれ、主に乳幼児期～学童が罹りやすい感染症です。5～7 日の潜伏期間を経て、高熱・食欲不振・全身倦怠感と共に、咽頭痛・結膜炎を訴えることもあり 5 日程度持続します。

発熱や咽頭痛などの症状が消失した後、2 日を経過したら、登園可能です。

咽頭結膜熱の充血とはやり目（流行性角結膜炎）の充血は同じアデノウイルスでも型が違います。そのため、症状の程度や持続期間も違います。目の症状が長く続く場合は、はやり目の感染も考えられる為、眼科受診をお勧めします。

おうちでは…

- ・対症療法が中心。
- ・発熱や咽頭痛により食欲が低下した時は、食べやすい果物かヨーグルト、ゼリーなどを摂取可能な範囲で勧めてみましょう。
- ・脱水予防のため、経口補水液などをこまめに与えるようにしましょう。



感染力が非常に強い病気

●はやり目（流行性角結膜炎）

アデノウイルスが原因で発症する感染力の強い感染症のひとつです。はやり目と呼称されることもあります。

- 感染**
- はやり目を起こすタイプのアデノウイルスが付着した物に触れた手で目を触ったり、汚染された物を目に触れたりすることから感染します。
 - 潜伏期間は、5～14 日間です。
 - 感染期間は、発症 3 日前～約 2 週間です。

- 症状**
- 目の充血
 - 目やに
 - ゴロゴロした目の痛み
 - まぶたの腫れ
 - 涙



感染力が無くなったと判断できるまで登園は控える必要があります。

「かかりつけの眼科に相談しましょう。」

家庭内感染する恐れがあります。

対策として

- ・タオルを共有しない
- ・感染者が触れたドアノブやテーブルなど汚染されている環境を消毒