



ほけんだより



1月号

令和8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

新年あけましておめでとうございます。

子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートします。

この時期は、本当に寒い時期です。コートやジャンパーなどを子どもたちに着せて登園する場合は、「脱ぎ着しやすいもの」「動きやすいもの」「フードが付いていないもの」をお願いします。

今年度も残りわずかですが、手洗いやうがいなどの感染症予防を行いながら一日一日を元気に過ごしていきたいと思います。ご家庭でも、ご協力お願ひいたします。



1年中存在する病気の中で、主に寒い時期に流行すると言われており、当こども園でも時々報告がある溶連菌感染症・マイコプラスマ肺炎について、紹介します。



溶連菌感染症

溶連菌は、正しくは、A群β一溶血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、現在は適切な抗生素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。

短い期間で再度罹患することもあります。

(原因)

・抗生素の服用を途中でやめている。
・前回と違う型の溶連菌に感染している。

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。

マイコプラスマ肺炎



マイコプラスマ肺炎は小児において上気道感染(咽頭炎)および下気道感染(気管支炎、肺炎)を来す代表的な細菌です。

感染経路:・飛沫感染・接触感染

潜伏期間:2~3週間

症 状:発熱・頭痛・全身倦怠感・激しい咳

診 断:・症状や経過で判断

・血液検査(2週間以上あけて、2回採血)

・迅速検査(20分程で結果が出るが、感度が低い)

※肺炎はレントゲンで確認

治 療:・自然治癒

・抗生素質を内服



殆どの人はこの細菌に感染しても、軽い気管支炎などで済むのですが、一部の人では肺炎を引き起こし、重症化することがあります。その後の肺機能の低下を防ぐためにも、早めの治療をお勧めします。

- 感染は、家庭内での感染が最も多いと言われています。
- 感染期間は、発症時がピークで、その後4~6週間続けます。
- 発熱や激しい咳が治まり、全身状態が良くなったら、登園できます。



ご家庭でもこども園でも、子どもたちの体温を測る機会が多くあります。そこで体温及び体温測定について考えてみましょう。

子どもの平熱を知りましょう。

体温は一日中同じ温度ではありません。朝は低めで、夕方は高めです。運動後や、食後、寝る前も体温が高くなります。

赤ちゃんは、厚着や暖房などの影響で高く測れてしまうことがあります。平熱を調べる場合は、健康時の決まった時間(朝、昼、夕、寝る前)の食事前に、安静な状態で体温を図りましょう。平均値を知るためにには、数日測定するとよいでしょう。お子様の平熱を把握でき、健康管理に役立ちます。

体温の測り方

1. わきの中心に当てる



両わきの体温には左右差があります。

一般的に、心臓から血液を送る太い血管が体の左方向に出ていたため、左わきの方が体温が高く出やすいと言われています。しかし、筋肉のつきかたや、わきの蒸れ方などで測定体温は変化します。病気を早期発見するために、高く出た方を推奨します。

2. 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりしめる。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押させてください。

