



# ほけんだより

6月号



令和8年6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

あつという間に春が過ぎ、『梅雨』の季節となりました。この時期は、室温や湿度が高くなり、活発に動く子どもたちは汗をよくかきます。小さい子どもは、放熱や発汗による体温調節がうまくできないこともあります。熱のこもらない素材や薄い色の衣服、通気性の良い涼しい服を選びましょう。また、汗を素早く吸収し不快感を軽減するためにも、肌着を着用するようにしましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー



物を食べると、食べ物のカスが口の中に残ります。虫歯は食べ物のカスの中の砂糖などを食べて菌垢となり、酸を出して虫歯を作ります。



### 虫歯を予防するには…

- ① よく噛んで唾液の量を増やす。
- ② 歯みがきで、食べ物のカスを取り除く。
- ③ 食べる時間・回数を決める。
- ④ 砂糖・炭水化物の摂り過ぎに気を付ける。
- ⑤ 歯医者さんでフッ素を塗って歯を強くする。
- ⑥ キシリトールで虫歯菌をコントロールする。

### 歯みがきの方法



- 歯に対して直角に歯ブラシを当て、小刻みに歯ブラシを動かしながら磨きます。
- 仕上げ磨きは、子どもを横に寝かせた状態で行うようにしましょう。
- 歯ブラシを持っていない方の指を使って、頬や唇をよけて、磨く部分がしっかり見えるようにしましょう。
- 日によって磨く順番を変えて、磨き残しの無いように工夫しましょう。

## マダニは、ご存じですか？

マダニは、野外の草むらや森林、畑などに主に生息し、通常野生動物に寄生して吸血します。しかし、人間も吸血されることがあり、吸血されるとダニ媒介感染症を引き起こす可能性があります。特に春から秋にかけて活動が活発になりますが、冬でも油断できません。



### マダニが吸血しているのを発見したら…

- ・自分で引き抜かない  
(自分で抜くと、口先だけ皮膚に残る可能性があります。)
- ・直ぐに病院受診をする

### 受診までに出来ること

- ・噛まれている部分をこすらない・押さない
  - ・噛みついているマダニの写真を撮る
  - ・体調の変化をメモに残す
- もしすでにマダニが自然に取れてしまっている場合は、ビニール袋などに入れて受診時持参する。

## 予防接種（定期・任意）

### ～定期予防接種が 必要である意味～

先月号では、定期予防接種について説明しました。  
今回は、定期予防接種と任意予防接種について、説明致します。



#### 定期予防接種

##### 《1歳から接種》

- MR(麻疹):「はしか」とも呼ばれる感染症です。非常に感染力が強く、飛沫感染・空気感染で広がります。38℃以上の発熱が見られますが、一旦解熱し再度高熱となり、全身に発疹が現れます。  
(風疹):倦怠感や微熱、首のリンパ節の腫れなどが現れます。その後発疹が出現し、顔から全身に広がります。  
妊婦さんが感染すると、赤ちゃんに重篤な合併症を発症する危険性があります。
- 水痘:いわゆる「みずぼうそう」のことです。ウイルスによって引き起こされる発疹性(紅斑→水泡→膿疱→痂皮)の病気です。空気感染・飛沫感染・接触感染により広がり、発疹の出現前から発熱が認められます。熱性けいれん、肺炎、気管支炎などを合併すると、重症化するリスクが高まります。

##### 《3歳から接種》

- 日本脳炎:日本脳炎ウイルスに感染した蚊に刺されてうつる感染症です。100～1000人に1人、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す、「急性脳炎」になります。発症すると、後遺症が残るか亡くなる可能性の高い病気です。(標準的には3歳から接種ですが、生後6か月から受けられます)

#### 任意予防接種 **※料金が発生します。各病院で確認してください。**

- おたふくかぜ:正式名称は、流行性耳下腺炎と呼ばれる感染力が強い疾患です。唾液を分泌する耳下腺(耳の前から下に位置する)と顎下腺(顎の下に位置する)が腫れて痛み、熱が出ます。小児でも合併症を引き起こし後遺症が残る可能性があります。発生し得る合併症は、無菌性髄膜炎・感音性難聴など。また思春期以降の男性は精巣炎、思春期以降の女性は卵巣炎などが挙げられます。

## 1年中、国内のどこかで麻疹罹患者の発生ニュースが流れ、注意を促されます。

### 麻疹とはどのような病気なのでしょう？

#### 麻疹(はしか)

##### 感染経路

- ・飛沫感染
- ・空気感染
- ・接触感染

- ・感染期間は…発疹出現の3～5日前から発疹消失後4日くらい、または解熱後3日くらい
- ・潜伏期間は…10日前後

常に感染力が強く、麻疹に対する免疫を持ってない人が、感染している人に接触すると、**ほぼ100%感染し、ほぼ100%発症します。**

##### 前駆(カタル)期

- ・38～39℃の高熱・咳・鼻水・目やにが、3～4日続きます。
- ・一度37℃台に下がります。
- ・解熱時、口の中の頬の粘膜に白い斑点(コプリック斑)が出ます。

##### 発疹期

- ・再度39～40℃の高熱が出ます。
- ・再発熱とほぼ同時に耳の後ろや顔から発疹が現れ、2～3日で全身に広がります。  
(色は、始めは鮮紅色で4～5日経つと、黒っぽくなってきます。痒みや痛みは伴いません。)

##### 回復期

始めの熱から約10日、発疹が出てから3～4日位で症状は回復に向かいます。



**※解熱後、3日を経過するまでは、登園を控えるようにお願いします。**

#### 予防接種の効果は…

麻疹ワクチン(MR ワクチン)は、適切な時期に規定の回数を摂取すると、多くの場合で発症を防ぎます。

#### 効果が続く期間は…

麻疹ワクチンは「生ワクチン」で、比較的長く免疫が続くとされています。

**注)中には、個人差があり、年数が経つと抗体価が下がる人もいます。抗体検査は、病院でできます。**