8月のほけんだより

2025 年度松葉保育園
看護師

夏真っ盛りの今月。毎日プールあそびに興じる子どもたちです。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

7月の感染症

感染性胃腸炎(1 歳児 1 名)、手足口病(0歳児 1 名、3歳児1名)
ヘルパンギーナ(0歳児 1 名、1 歳児 2 名、3歳児 2 名)
咽頭結膜熱(5 歳児 1 名)

8月の保健行事

5 日(火) 乳児健診　　8 日(金)身体測定

園医の清水先生より

〇すずらん組
MR(麻疹風疹)とおたふくかぜの予防接種 2 回目は今年度中の接種が推奨されています。
在庫が不足気味なので余裕を持って就学前健診までには受けるようにしましょう。
〇コロナウイルス感染性や胃腸炎症状が増えています。注意して過ごしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

❶ **飲み方は？**
Ⓐ 1 回にたくさん飲む
Ⓑ 1 回分は少なめに、回数を多く飲む

❷ **飲むなら？**
Ⓐ 炭酸飲料やジュース
Ⓑ 水や麦茶

❸ **いつ飲む？**
Ⓐ のどが渇いたら飲む
Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもは自分の意思に反して、大人が制限して飲ませるようにしましょう。

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に 0 ～ 2 歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30 分くらいに 1 度、50ml ほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう

気をつけよう！夏の感染症

「毎日プール」で楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。また、プールの水を媒介していろいろな病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いのです。夏、どんな感染症がはやるのかを知ったうえで十分に気をつけていきましょう。

ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーウイルスＡ群などに飛沫感染することで発症。

症状 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

対応 のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。

咽頭結膜熱（プール熱）

原因 アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

症状 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対応 感染したら、症状がなくなってから２日経過するまでは登園停止。自宅で安静に過ごすように。

流行性角結膜炎

原因 目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近は季節に関係なく発症する傾向がある。

症状 まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うことも。

対応 完治まで２～３週間かかり、発病から２週間は登園停止。感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

手足口病

原因 コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発しんができ、熱が出ることも。

対応 ３～５日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が３日以上続くときは、すぐに受診を。

とびひ

原因 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。

症状 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することも。

対応 主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならＯＫ。

水いぼ

原因 ボックスウイルス群が原因。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。

症状 粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がる。

対応 完治まで半年から１年半程度かかる。自覚症状がなければ治療は不要。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談のうえ、いぼを取ったり、薬による治療を行うことも。