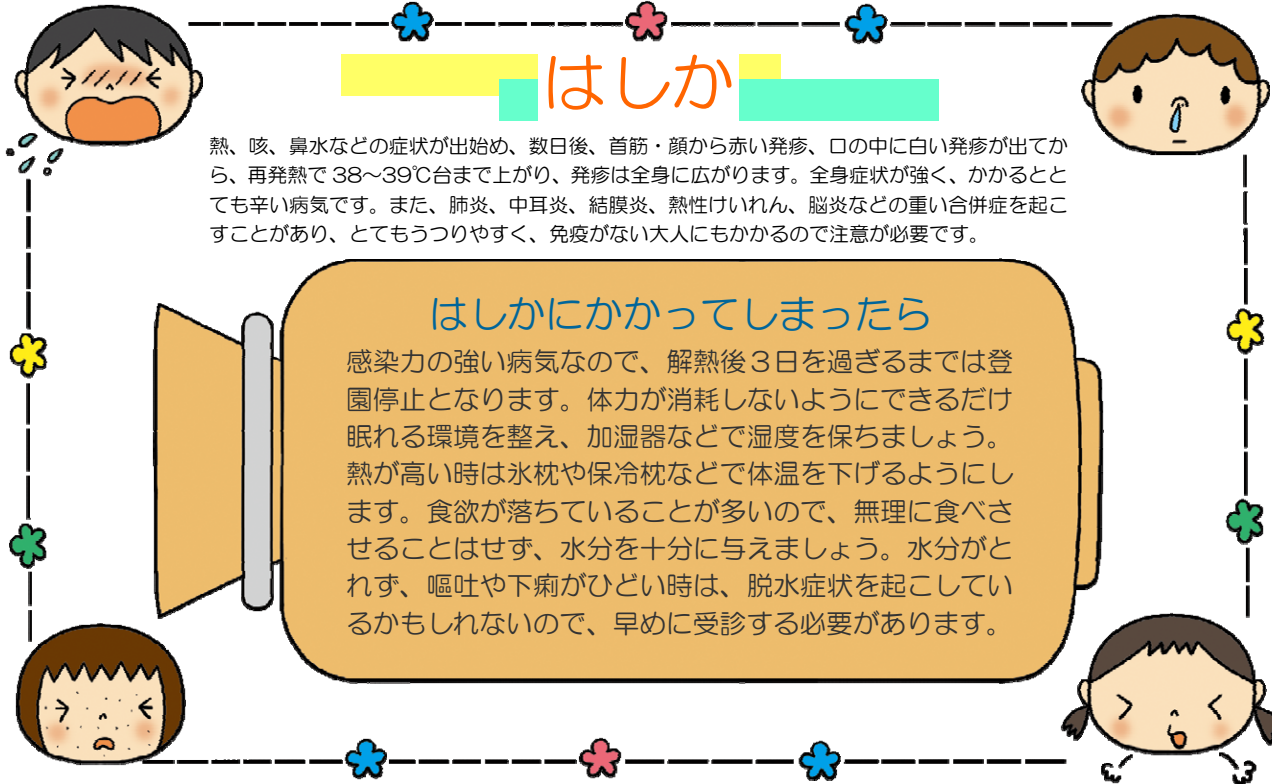


入園や進級で新しい環境の中、1ヵ月が経ちました。体や心に疲れが出たりけがをしするなど、体調を崩したりしやすい時期でもあります。他園や学校でインフルエンザが発生し、沖縄からは麻疹が発生しました。当園児の発症はまだありませんが、発熱・咳・鼻水・下痢といった症状を呈している園児がいます。連休では無理をせず、規則正しい生活をして元気いっぱいにご過ごせるといいですね。



はしか

熱、咳、鼻水などの症状が始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38~39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととても辛い病気です。また、肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすことがあり、とてもうつりやすく、免疫がない大人にもかかるので注意が必要です。

はしかにかかってしまったら

感染力の強い病気なので、解熱後3日を過ぎるまでは登園停止となります。体力が消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。熱が高い時は氷枕や保冷枕などで体温を下げます。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分がとれず、嘔吐や下痢がひどい時は、脱水症状を起こしているかもしれないので、早めに受診する必要があります。

5月に入って気温や湿度が上がると、夏風邪を起こすウィルスが活発化します。よく見られる夏風邪は、手足口病とヘルパンギーナです。エンテロウィルスが原因の感染症です。

手足口病は手足や口の中に水疱ができます。膝や肘の周囲やお尻にも履く発疹が出る場合があります。発疹は一週間程度で痕を残さずきれいに治ります。発疹が出ていても、発熱がなく全身状態が良ければ、登園は可能です。

ヘルパンギーナは、突然の39度以上の発熱で発症します。この病気の特徴は、喉の奥に1~2ミリ程度の水疱や潰瘍がいくつかできますが、体には発疹は出ません。3~4日で解熱し、全身状態が安定していれば登園でできます。こうした夏風邪のウィルスに効く薬はなく、対症療法（安静と水分補給）が治療の中心ですが、発熱が長く続く場合や嘔吐、頭痛などの症状を伴う場合は早めに小児科を受診しましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。緑の家保育園でもこの時期に多く見かけます。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらおうようにしましょう。

どうして鼻水がでるの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウィルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付け強くまじょう。かむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていた鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節するなどしてみましょう。

保健室からのお願い

<この様な症状があると登園できませんのでご理解ください>

- ① 発熱・・・朝体温が37.5度以上の時、又は前日の午後に38度以上の熱が出た時。
- ② 下痢・・・頻回の時（1日3回以上）
- ③ 感染症・・・保育所における感染症対策ガイドラインを参照してください。
- ④ その他・・・元気がなく、ぐったりとしていたり、機嫌が悪い、食事がとれない、痛がる等

* ホクナリンテープを貼って登園する場合は、身体のどの部位に貼っているのかを必ず連絡ノートに記入し、また保育者に声をかけていただけようお願いします。

* 予防接種状況を確認しております。毎回ご面倒ですが報告をお願いします。また健康連絡カードへの記入もよろしくをお願いします。

