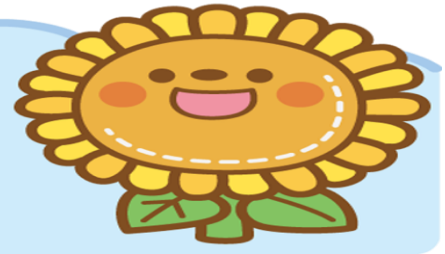




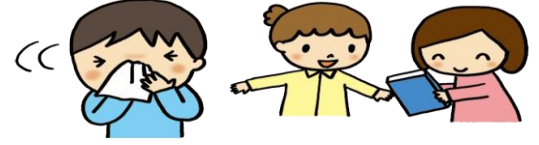
やまぐち保育園 保健だより 令和6年度 夏号



暑い季節がやってきました。水分補給をこまめに行い、食事や早寝・早起きでリズムを整え、暑さに負けない身体づくりを心がけましょう。たくさん遊んだ後は、身体をゆつくりと休め、しっかり疲れをとるようにしましょう。

手足口病が流行っています！！

手足口病は、夏季に流行し7月にピークを迎えるウイルス性の感染症です。ウイルスには複数の種類があるので何度もかかる可能性があります。



〈こんな症状に要注意！〉

- 潜伏期間:3~6日
- 口の中・手のひら・足の裏や甲・お尻に水疱性の発疹、発熱、爪が剥がれることもある
- 口内炎の痛みから、飲食を受け付けずに脱水になることも
- まれに髄膜炎の合併

〈感染経路〉

飛沫感染→くしゃみなどの飛沫によって感染
 接触感染→唾液や鼻水がついたおもちゃの貸し借りによる感染

大人が感染すると子どもよりも重症になる傾向があります。特に発疹の痛みが強く、足の裏に出来ると痛みで歩けなくなるほどです。発熱も40℃近く出る場合もあります。



※回復後も口から約2週間、便から約1ヶ月ウイルスが排出されるため、トイレ後やおむつ交換後は手洗いと消毒を徹底しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)



プールを介した感染率(プールでの接触やタオルの共用)が高いことから『プール熱』と呼ばれています。他にも、飛沫や結膜、上気道から感染します。

アデノウイルスの感染により、高熱、喉の痛み目の痒みや充血など結膜炎のような症状が数日から1週間続きます。

症状が出ている人や発症して日の浅い人の感染力は強いので、家庭内での感染を防ぐためにも、入浴の順番を最後にするといい配慮も感染拡大予防に役立ちます。

目をこすっていたり、目の充血、目やにやゴロゴロして違和感を訴えたりするようなことがあれば、早めに病院受診をしましょう。



★口の中や喉に痛みがある場合の食事★

消化がよくエネルギーになりやすい食べ物がおすすめです。

- ・おかゆ ・うどん ・バナナ ・すりおろしりんご
- ・ゼリー ・プリン など

痛みが強い場合は、アイスやヨーグルトなど冷たい食べ物も良いでしょう。



〈避けた方がよい食事〉

食物繊維を多く含むものや脂っこいものなど、胃腸に負担がかかる食事は避けるのが安心です。また喉の痛みが強い場合は、酸味が強いもの、硬くて飲み込みにくいものは控えたほうが良いでしょう。

熱中症対策

今年の夏(7~9月)の気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった昨年に匹敵する暑さとなる可能性があるかと予想されています。熱中症になるリスクも高いため対策が必要です。

〈屋内〉

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 室温・湿度をこまめに確認

〈屋外〉

- ・日傘や帽子を着用 ・日陰の利用
- ・こまめな休息

〈体の蓄熱を避けるために〉

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

●食中毒について●

細菌性の食中毒は例年梅雨頃から急増する傾向があります。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、少量の菌でも発症する食中毒も増える時期ですので、予防をして食中毒の発生を防ぎましょう！

【予防法】

- ・食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付ける
- ・食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べる
- ・生で食べる野菜はよく洗い、肉・魚などはしっかり火を通す
- ・よく噛んで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことに繋がる
- ・食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭く
- ・屋外で活発に遊ぶことで夏バテしない体をつくり、免疫力を高める