



あつという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりそうです。急激に暑くなったり涼しくなったりすると、体がついていけずに体調を崩してしまう場合があります。これから活発な遊びが増えますので、早めの受診・治療をして頂けたらと思います。

感染症(経路について)

いつの間にかかってしまう病気。完全に防ぐのは難しいまでも、予防はしておきたいですね。大きく分けると、経路は3つに分類できます。

- ① 接触感染→直接触れて感染します。
 - ② 飛沫感染→咳やくしゃみにより感染します。
 - ③ 空気感染→空气中を漂うウイルス等により感染します。
- 大切なのは、「手洗い・うがい」です。大人が率先して行うことで、子どもにも習慣としていきたいものですね。



火事の火が飛び移る様に似ていることから、「とびひ」と呼ばれている感染症です。虫刺され、あせもなどで化膿した箇所から、次々に増えていき、本人だけでなく他人にも移ります。

「虫刺され」「あせも」を予防しましょう。

- ① 外出をするときには、虫よけを使い、肌の露出を少なくすると共に、草むら等を避ける。
- ② 吸湿性・通気性のある衣服を選び、汗をかいたら着替えをするなど、皮膚を清潔に保つようにする。
- ③ 保育園等に登園する際にも、予防をしっかり行い、とびひにならないようにしましょう。

初夏に多い感染症

登園許可証が必要な感染症(特に目に特徴)



ウイルス感染によって発症する病気が多く、他者への感染力も強いいため、目やにや発疹などの症状がある場合は、医師の診断を受けた上で登園しましょう。

① 流行性角結膜炎(はやり目)

目の腫れや充血、ごろごろしたりします。普段より多く涙が流れたり目やにが出たりもします。感染力が非常に強く、接触により感染します。感染者が触れたものに触れても感染するので、タオル等の共有をしないようにしましょう。

② 咽頭結膜熱(プール熱)

突然高熱が出て、3〜5日位続き、喉の痛み、目の充血やかゆみ等、結膜炎のような症状も出ます。下痢や嘔吐が伴う場合もあるので、消化のよい物を食べましょう。通常は飛沫感染、接触感染となりますので、マスクをしたり、しっかり手指消毒するようにしましょう。

医師の判断により、当園停止になる場合がある感染症

普通の風邪のように見えても、実は違う場合があります。そのままにすると劇症化する可能性があります。

① ヘルパンギーナ(夏風邪の代表選手)

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほうや口内炎が特徴です。症状が軽ければ1〜4日程で解熱します。脱水にならないように注意しましょう。

② 溶連菌感染症(お薬は最後まで飲みましょう)

のどの痛みや風邪の症状、高熱・及び発熱後のかゆみを伴う発疹、舌にイチゴ状の発疹が出来ます。溶連菌は、合併症の発症リスクがありますので、抗生物質の長期内服が必要になります。



③ RSウイルス(劇症化に注意)

鼻水と咳が主な症状で、1歳以下の乳児に関しては、肺炎・気管支炎を発症する場合があります。喘息などの既往歴がある子どもは、特に注意が必要です。

◎熱中症に注意!

通気が悪く、熱気がムンムンしている体育館や屋内で活動しているとき、あるいは海水浴、運動会、遠足など、野外で暑熱下に長く居た時などにおこる急病が熱中症です。気温28度以上からは警戒が必要で、子どもは体温調整力が弱いことから、より注意が必要です。

☆予防方法

- 車内に放置しない
- 帽子をかぶる
- こまめな水分補給(事前に補給をする)
- 定期的な休息(休憩を取らせる)
- 体調が少しでも優れない時には無理をしない。



こまめな水分補給

大人の体は、7割近くが水分で出来ています。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割にもなります。乳幼児は、渴きを忘れて遊んでしまうこともありますので、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

Q・いつ飲ませればよいの?

A・水分を飲んでから身体に吸収されるまでには、三十分〜一時間程必要とします。起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

Q・どのくらいの量がよいの?

A・一度に沢山の量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。



Q・何を飲ませればよいの?

A・こまめな水分補給には、白湯や麦茶などがお勧めです。ジュースや、牛乳、ミネラルウォーター等は、その他の成分(糖や脂質等)の過剰摂取も気になり、こまめな水分補給という点ではあまりお勧めできません。逆に、多量の発汗などで、失われた電解質(ナトリウム等)を補充する時には、スポーツドリンクや、経口補水液が適しています。