



けんこう がっこう  
健康だより 8月号

2019.8.1 発行  
かんのん ちょうほいくえん  
保育園

7月の感染症情報

溶連菌感染症	5名
ヘルパンギーナ	3名

ようやく梅雨が明け、眩しい太陽の陽射しと共に夏がやってきました。夏はプール遊びや戸外で思いきり遊ぶ事が楽しい季節です。身体をいっぱい動かすことで疲れがたまりやすくなるので、夜は十分に眠り、たくさんご飯を食べて健康に過ごせるようにしていきましょう。

**8月7日は鼻の白**  
鼻の役割は大きく分けて3つあります。

**夏の流行病 <ヘルパンギーナと手足口病>**  
感染者の唾液、痰、鼻水から直接、あるいは触れた手からウイルスが周囲の人の口やのどの粘膜に運ばれることによって感染していきます。便の中にも存在するので、おむつを替えるときなどに、手に付着して感染を拡大することもあるので気を付けていきましょう。

**①ゴミの侵入を防ぐ**  
→鼻の中には毛が生えていて、大きなゴミの侵入を防いでいます。とらえられた異物はのどに流れ込んで飲み込まれるか、又は鼻水に混じって排出されます。鼻水は、鼻に侵入したウイルスや細菌、花粉などを排出するためのものです。

**ヘルパンギーナ**  
特徴：夏風邪の一種です。突然、39℃前後の高熱となり、喉に水泡ができます。咳やくしゃみをしたり、ウイルスや細菌に汚染された食べ物を食べることで感染します。熱は数日で下がり、のどの痛みも自然に治ります。  
症状：高熱と共に、喉の付け根に赤い小さな水泡ができます。痛みで唾のみこむのもつらくなります。水泡がつぶれるとさらに痛みが増します。頭痛、腹痛、嘔吐を伴うこともあります。

**②空気を調節する**  
→吸い込んだ外気が乾燥していれば鼻の中で湿気を与えられ、冷たい空気は温められます。こうすることで肺など体を守る役割を果たしています。

**手足口病**  
特徴：手のひら、足の裏や口の中に米粒ぐらい(5~7mm)の発疹が出来ます。複数の夏風邪のウイルスが原因で何度もかかることがあります。  
※症状がなくてもウイルスは便から出ているので注意しましょう。

症状

- ☆38℃前後の発熱
- ☆熱がないことも
- ☆痛みで食欲なし
- ☆機嫌が悪くなる
- ☆お尻、肘、膝に発疹

**③匂いをかぎわける**  
鼻には以上の役割があります。鼻水や鼻づまりは早めに治し、良い息が吸えるようにしましょう。

どちらも予防は手洗い、うがいが重要です！  
特にトイレ後や食事の前に行いましょう。タオルの共用は避けましょう。

**いよいよこれからは暑さ本番！ ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策**

- ★扇風機やエアコンで温度を調節しましょう ★適宜、休憩をはさみましょう
- ★外では、帽子を着用し、日陰や日除けの下で遊び、直射日光を避けましょう
- ★喉が乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。園では20~30分に一度水分補給をしています。  
→大量に汗をかく場合は塩分、経口保水液も補給しましょう
- ★子どもは身長が低く、地面からの距離が近いので高温になりやすいです  
そのため保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう  
→特に、太い血管のある首の回り、脇の下、足の付け根など