



# 9月のほけんだより

うのすまいほいくえん R1・9・4 担当大場正子

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出る頃です。園ではこれから、運動会があります。毎日、元気に活動に向かえるよう子どもの健康生活を見直してみましょう。

## 今、園で流行っている感染症



### ☆手足口病

**感染経路** 咳・唾などの飛沫感染・おむつ交換後の手を介しての経口感染です。症状がよくなっても、せきなどからのウイルスの排泄は1週間位、糞便から4週間位排泄されると言われています。最も感染が強いのは症状がある期間です。発症までの潜伏期間は2～7日位です。

**症状** 手のひら・足の裏・膝や肘の内側・お尻。口の中やのどに米粒大の発疹がでます。口の中やのどの水疱敗れると痛みがあり、食べたり飲んだりすることが困難になることがあります。熱は37～38℃位で、1～3日程で解熱しますが発疹や熱がある時は、病院を受診しましょう。症状がある場合は、体調を第一に考え、登園許可があっても自宅での療養をお勧めします。

**治療と予防** 基本的には、対症療法です。口腔内に発疹があり、食事が困難な場合は、刺激の少ない柔らかな常温の食べ物を食べさせてください。水分摂取が困難な場合は、病院で点滴治療が必要な場合もあります。高熱、頭痛、意識障害などの症状がみられる場合は髄膜炎や脳炎などの注意が必要です。大人も感染するので注意しましょう。

おむつ交換の後などはしっかりと手洗いをしましょう。

### ☆突発性発疹

**感染経路** だ液による飛沫接触感染  
生後5か月から1歳までの乳児の7割がかかると言われています。突然の発熱が約3日間続き、熱が下がると同時に主に全身に小さい紅班が現れます。1～2日で消失します。



## 救急用品を点検しましょう

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。

|                                     |                                    |  |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 体温計        | <input type="checkbox"/> 包帯        | <input type="checkbox"/> ばんそうこう        |
|                                     |                                    |  |
| <input type="checkbox"/> 滅菌ガーゼ      | <input type="checkbox"/> 脱脂綿       | <input type="checkbox"/> 綿棒            |
|                                     |                                    |  |
| <input type="checkbox"/> はさみ        | <input type="checkbox"/> 熱冷ましシート   | <input type="checkbox"/> 湿布薬           |
|                                     |                                    |  |
| <input type="checkbox"/> 三角巾        | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ | <input type="checkbox"/> とげ抜き          |
|                                     |                                    |  |
| <input type="checkbox"/> 必要な外用薬 薬など | <input type="checkbox"/> ポリ袋       | いざというときに慌てないように、救急箱は、取り出しやすい所に保管しましょう。 |
|                                     |                                    |  |



まだ、暑い日がつづいています。9月だからと言って安心せずにひきつづき熱中症に注意していきましょう。

