

# うのすまい保育園 7月ほけんだより

R5・7・3発行  
担当 かわさきけいこ

梅雨があけると、子どもたちにとって楽しい夏がやってきます。水遊びが始まる前に、水いぼ、とびひなどの皮膚の病気や結膜炎、中耳炎など目・耳・鼻の病気が疑われたら早めにお医者さんに相談しましょう。

## 複数の感染症が流行しています

### 今年の感染症動向は今までと違う？

新型コロナウイルス感染症が出てくるまで、ひとつの感染症が流行しているときは、ほかの感染症はあまり流行しないという特徴がありました。そして、インフルエンザやRSウイルスは冬期に流行するといった規則性がありました。しかし、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行してから3年たち、岩手県内でも新型コロナウイルス感染症のほかにインフルエンザ（現在は減少傾向）、溶レン菌、感染性胃腸炎など複数の感染症が同時に流行するという現象が起こっています。

いち早くお子さんの体調の変化に気づくためにも、お子さんの元気が無いな、熱は無いけどいつもと違うなと感じたときは、職員にひとことお知らせくださいね。

### はしか（麻疹）感染者が県をまたいで増えています

東北では「はしか」の報告はありませんが、国内ではじわじわと感染者が増えています。

「はしか」は、同じ部屋に居るだけでも感染すると言われるほど感染力が強いことが特徴です。

1歳を過ぎてまだ1回目の予防接種を受けていないお子さんはお早めに、**年長児クラスのお子さんは2回目の麻疹風疹予防接種を受けましょう。**

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



**特徴**

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

**【登園再開の目安】**  
熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

**特徴**

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

**【登園再開の目安】**  
熱や口の中の水ぶくれ（かいよう）潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

**特徴**

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

**【登園再開の目安】**  
熱や口の中の水ぶくれ（かいよう）潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### おうちで休むときは……

#### 水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

## クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 飲み方は？**
  - ① 1回にたくさん飲む
  - ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 飲むなら？**
  - ① 炭酸飲料やジュース
  - ② 水や麦茶
- いつ飲む？**
  - ① のどが渴いたら飲む
  - ② のどが渴く前から飲んでおく

岩手県保健福祉課 健康推進課 健康相談係 電話 019-621-2111  
〒980-0811 岩手県盛岡市大町2-1-1 盛岡市保健福祉センター