



5月 ほけんだより



平成30年5月1日発行
伊江村立東保育所

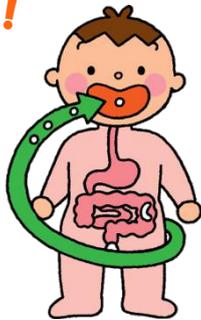
デイゴの赤が青い空に映える、うりずんの季節となりました。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

ぎょう虫検査のお知らせ

5月16日が提出日です。
朝起きてすぐ、排尿・排便の前に行うようにしてください。



知っておきたい!



Q ぎょう虫ってなに?

A 長さ1cmくらいの寄生虫で、口から入って腸の中で成虫になり、肛門周辺に卵を産みつけます。

Q どんな症状?

A おしりがかゆくなり、そのため、夜泣き、睡眠不足などになることもあります。

Q ほかの人がうつるの?

A おしりをかいて卵がついた手でものを触ったり、着替えのときに空気中に卵が散らばったりして、ほかの人の口に入り感染することがあります。

Q 陽性だったら?

A 検査で陽性が出た場合は、医師と相談のうえ、駆虫剤を内服していただきます(家族全員の服用が基本です)。

Q 予防するには?

A 次のことに気をつけましょう。
・手洗い、うがい、入浴など清潔に心がける。
・つめはこまめに切る。
・ていねいに掃除機をかけ、室内を清潔に。
・寝具を日光に当てて干す。

(室内では、はたかない)

溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。

2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

生活リズムを整えましょう

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。

