

夏、真っ盛り！ 暑さに負けず、元気にプール遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう

6月の感染症の状況

RSウイルス……13名
溶連菌………1名
アデノウイルス……1名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



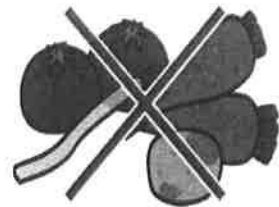
食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返したりする場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



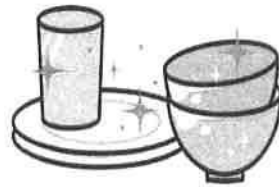
食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

気をつけよう！ 夏の感染症



「毎日プール」で楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。また、プールの水を媒介していろいろな病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いのです。夏、どんな感染症がはやるのかを知ったうえで十分に気をつけていきましょう。

ヘルパンギーナ

- 原因** コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。
- 症状** 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。
- 対応** のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



咽頭結膜熱（プール熱）

- 原因** アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。
- 症状** 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。
- 対応** 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止。自宅でも安静に過ごすように。



流行性角結膜炎

- 原因** 目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。最近では季節に関係なく発症する傾向がある。
- 症状** まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴ったりすることもある。
- 対応** 完治まで2~3週間かかり、発病から2週間は登園停止。感染予防のため、こまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

手足口病

- 原因** コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。
- 症状** 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうや赤い発しんができて、熱が出ることも。
- 対応** 3~5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



とびひ

- 原因** 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌が感染して起こる。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれる。皮膚が弱いとかかりやすい。
- 症状** 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することもある。
- 対応** 主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならOK。

水いぼ

- 原因** ポックスウイルス群が原因。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。
- 症状** 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することもある。
- 対応** 完治まで半年から1年半程度かかる。自覚症状がなければ治療は不要。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談のうえ、いぼを取ったり、薬による治療を行ったりすることもある。

