



食育・健康だより

トベラこども園


平成30年7月発行

日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。暑い中、毎日元気いっぱい遊ぶ子どもたちですが、体は意外と疲れています。お家ではゆったりと過ごせるように心がけたいですね。



～夏に流行る病気～
子どもも大人も要注意!!

病名		主な症状	対処法
(咽頭結膜熱) プール熱		<ul style="list-style-type: none"> ・白目が真っ赤に充血し、涙が出る。 ・まぶたの裏に小さなブツブツができる。 ・扁桃腺や警部のリンパ節が腫れて痛い。高熱を伴う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルの共有は避け、感染者の使ったタオルは熱湯消毒した後、洗濯する。 ・水分補給は十分に行い、口当たりの良い食べ物を与える。
ヘルパンギーナ		<ul style="list-style-type: none"> ・39℃前後の高熱。 ・のどに小さな赤い水泡ができ、のどが痛む為、食欲が落ちる。 ・水分補給を嫌がり、脱水症状を起こすこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛みが強い為、熱い物、冷たすぎる物、酸味のある物、塩味のきつい物、刺激の強い物は避ける。 ・痛みが激しい時は、噛まずに飲み込める食べ物にする。 ・しっかりと水分補給を行う。
(流行性各結膜炎) はやり目		<ul style="list-style-type: none"> ・目が充血し、目が開けられないほど腫れ、涙が出る。 ・まぶたの裏に小さなブツブツができる。 ・炎症が結膜だけでなく、角膜まで及ぶ。 ・耳前リンパ節が腫れて、発熱する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・目を触らないように注意し、せっけんでしっかり手を洗う。 ・目に触れる物の共有は避け、感染者が触った物は、せっけんで洗ったり、消毒したりする。 ・症状がなくなるまで、登園禁止。

病名		主な症状	対処法
手足口病		<ul style="list-style-type: none"> ・38℃前後の発熱。 ・手のひら、足底、足、背、指の間に、周田が赤くて真ん中が白い楕円形で米粒大の水泡が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・薄味で口当たりの良い食べ物を与える。 ・食後はぬるめのお茶を飲ませて口の中をきれいにする。 ・しっかりと水分補給をする。
(伝染性膿痂疹) いっぴ		<ul style="list-style-type: none"> ・湿疹や虫刺されの痕をかくことで、米粒大の透明な水泡ができ、膿を持ってかゆくなる。 ・水泡の膜が破れると、中の菌を含んだ液が飛び散り広がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・爪を短くする。 ・感染者とタオルなどの共有はやめる。 ・幹部に触らないように包帯、絆創膏などで覆えば登園可能。
水いぼ		<ul style="list-style-type: none"> ・1～2mmのブツブツができる。(真ん中にへこみや硬くてつやがあり、皮膚と同じ色)しばらくすると、3～4mmになる。 ・わきの下、わき腹、足の付け根など、皮膚と皮膚がこすれ合う所によくでき、体中に広がる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・放っておくと体中に広がるので、一つでも水いぼを見つけたら、医師の診断を受ける。 ・タオルの共有はしない。
頭じらみ		<ul style="list-style-type: none"> ・頭じらみの寄生による、頭部の激しいかゆみ、不快感を伴う。 ・頭髪が触れることで感染する。 <p>☆もし感染してしまったら、専用薬とくしを使って対応して下さい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・クシやブラシ、タオルや帽子などを他の人と共有を避ける。 ・日頃からお子さんの頭をマメにチェックし、シラミに感染していないか確認してあげて下さい。シラミに早く気が付いて、早く対応することで感染拡大を防ぐことができます。

プール遊びチェックリスト

37.5℃以上の熱はありませんか？
 食欲はありますか？
 前日よく眠れましたか？
 目やにや充血はありませんか？
 咳、鼻水は出ていませんか？
 皮膚に異常はありませんか？

