



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"> <li>・白目が真っ赤に充血し、涙が出る。</li> <li>・まぶたの裏に小さなブツブツができる。</li> <li>・扁桃腺や警部のリンパ節が腫れて痛い。高熱を伴う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・水分補給は十分に行い、口当たりの良い食べ物を与える。</li> </ul>
ヘルパンギーナ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・39℃前後の高熱。</li> <li>・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。</li> <li>・水分補給を嫌がり、脱水症状を起こすこともある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・痛みが激しい時は、噛まずに飲み込める食べ物にする。</li> <li>・しっかりと水分補給を行う。</li> </ul>
(流行性各結膜炎) はやり目		<ul style="list-style-type: none"> <li>・目が充血し、目が開けられないほど腫れ、涙が出る。</li> <li>・まぶたの裏に小さなブツブツができる。</li> <li>・炎症が結膜だけでなく、角膜まで及ぶ。</li> <li>・耳前リンパ節が腫れて、発熱する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・症状がなくなるまで、登園禁止。</li> </ul>

病名		主な症状	対処法
手足口病		<ul style="list-style-type: none"> <li>・38℃前後の発熱。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・薄味で口当たりの良い食べ物を与える。</li> <li>・食後はぬるめのお茶を飲ませて口の中をきれいにする。</li> <li>・しっかりと水分補給をする。</li> </ul>
(伝染性膿痂疹) いっぴ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・爪を短くする。</li> <li>・感染者とタオルなどの共有はやめる。</li> <li>・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。</li> </ul>
水いぼ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・タオルの共有はしない。</li> </ul>
頭じらみ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・頭髪が触れることで感染する。</li> </ul> <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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>

**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？

