

8月 ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和4年度 第5号

本格的な夏がやってきました。感染対策を取りながら、夏の遊びを楽しむ計画を立てているご家庭も多いかと思います。今月号の特集は「夏にかかりやすい病気」。生活リズムの乱れは体の抵抗力を下げることに繋がります。『早寝・早起き・朝ごはん』で元気に暑い毎日を乗り切りましょう。

夏かぜに注意！



感染している人の咳やくしゃみなど、ウイルスを含んだしぶきを吸い込んだり（飛沫感染）、鼻水や唾液などのウイルスがついた手を介して、目・鼻・口からウイルスが体内に入ったり（経口感染）することで感染します。

咽頭結膜熱（プール熱）

- ・症状：39℃前後の高熱
扁桃腺炎・結膜炎
- ・潜伏期間：2～14日
- ・登園のめやす：発熱・充血等の主な症状がなくなった後、2日を経過していること。
☆感染力が強いので、タオル等共有はしない。
☆複数の人が触れる場所はこまめに消毒を。



アデノウイルス感染症の一種です

ヘルパンギーナ



- ・症状：高熱（数日続く）
のどの痛み
のどに赤い発疹ができ、次に水疱（水ぶくれ）となり、間もなく潰瘍（口内炎）となる。
- ・潜伏期間：3～6日
- ・登園のめやす：熱が下がり、いつも通り食事がとれること。

手足口病



- ・症状：発熱
口の中と手のひら・足裏・おしりなどに水疱性発疹ができる。口の中の水疱はのどの痛みを伴い、唾液が増える。
- ・潜伏期間：3～6日
- ・登園のめやす：熱が下がり、いつも通り食事がとれること。

こちらの病気も要注意！

流行性角結膜炎（はやり目）

- ・症状：目の充血・目やに
- ★片方の目で発症した後、もう一方の目にも感染することがある。
- ・潜伏期間：2～14日
- ・登園のめやす：目の充血・目やにがないこと
- ☆感染力が強いので、タオル等共有はしない。



注意 7月より松山市内で増えています

RSウイルス感染症

- ・症状：咳・鼻水・発熱・のどの痛み
- ★大人では軽い風邪症状が多いが、乳幼児は気管支炎・肺炎など重症化することもある。
- ・潜伏期間：4～6日
- ・登園のめやす：咳やゼイゼイした呼吸がなく、熱が下がり、元気に過ごせること。



（参照）厚生労働省 2018 年改訂版 保育所における感染症対策ガイドライン

夏の肌トラブル対策

蚊に刺されたり、あせもがでたり、皮膚の「かゆみ」は、大人でもなかなか我慢できないもの。

皮膚をかきむしって傷ができると、そこにばい菌が入り、とびひになることもあります。
かき壊さないように早めに手当てをしましょう。



肌トラブルを防ぐには

- * 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**。
- * かゆみをやわらげるように **冷やす**、**かゆみ止めをぬる**。
- * シャワーなどで **皮膚を清潔に保つ**。
- * 治りが悪い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科・皮膚科を受診**。