



ほけんだより 7月号

2020. 6. 26 VOL. 16

フレンド幼稚園

保健室

通常登園ができるようになり徐々に子どもたちの生活リズムも整ってきているようです。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は熱中症に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目ヤニや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

●食中毒の菌の特徴●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物



キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。

予防3原則



- 菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を肉・魚・野菜用と分けて使うのも効果的です。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

あせも

あせもは、汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ひどくなったあせもにはステロイド系の外用薬が有効です。

