

ほけんだより

令和5年8月発行
宜野湾保育所看護師作成



バックナンバーはこちら

本格的な夏を迎え厳しい暑さが続いています。暑さで食欲が低下したり、睡眠不足になると体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切るためにしっかりと食事・睡眠をとり暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏の代表的な感染症

ヘルパンギーナ

のどの奥にできた水泡が痛むため、飲んだり食べたりを嫌がります。熱は38~40℃の高熱が2~3日、のどの痛みと水泡は3~5日続きます。

- こまめな水分補給を心がけましょう。
- 口の中が痛む場合は薄味のスープやプリンなど、のどごとしと消化の良い食事にしましょう。



特徴

- 潜伏期間：3~6日
- のどの痛み、頭痛
- 高熱が数日続く
- 喉、口の中に水泡ができ、痛みが強い

【登所の目安】

発熱や口の中の水泡の影響がなく普段の食事が摂れている。

特徴

- 口の中の発疹を痛がり、飲食を嫌がる。
- 手のひら、足の裏、口の中の発疹が出る。

【登所の目安】

発熱や口の中の水泡の影響がなく普段の食事が摂れている。

手足口病

発熱することもある

手のひら、足の裏、口の中、おしりに赤い発疹が出る



下痢をすることもある

手と足に加えて、口の中に発疹が出ます。発疹は手足には痛みはありませんが、口の中の水泡がつぶれると痛みます。微熱~高熱まで、発熱のパターンはさまざまです。水分補給を心がけましょう。

アデノウイルス感染症について

鼻水・鼻づまり

咳

発熱

目の充血

嘔吐

下痢・腹痛

アデノウイルスは、51種類もあり、いろいろな病気の原因になります。多くの型があるため、免疫が付きにくく、何回もかかることがあります。他のウイルスよりも比較的強く、呼吸器、目、腸、泌尿器などに感染症を起こし多様な症状を示すのがアデノウイルスです。症状、診断によっては登所停止となりますので受診の際は医師への確認をお願いします。

呼吸器感染症

のどの腫れ（扁桃炎）や痛み、炎症（咽頭炎）などを引き起こし、重症化した場合には気管支炎や肺炎などにつながることもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）【登所停止】（医師による登園許可書が必要です）

37~39℃の発熱が数日続き、のどの腫れや痛み、結膜炎を引き起こすこともあります。

流行性角結膜炎（はやり目）【登所停止】（医師による登園許可書が必要です）

高熱やのどの痛みは見られませんが、目の充血や目やにが多量に出ます。

胃腸炎

嘔吐や下痢が主な症状で、症状がひどい場合、高熱を起こすこともあります。

出血性膀胱炎

膀胱に感染すると、おしっこに血が混ざることがあります。



家庭で気をつけること

- ① 熱：3~5日間くらい高い熱が続きます。熱が長引くことは覚悟してください。熱さましを上手に使ってのりきりましょう。
- ② 水分：脱水になりやすいので、水分補給を十分に行いましょう。麦茶、イオン飲料（経口補水液、アクアライトなど）、牛乳、みそ汁、ポタージュスープなどがよいでしょう。
- ③ 食事：咽頭痛のため食事が摂れなくなることがありますので、食べやすいものを与えましょう。プリン、ゼリー、アイスクリーム、さましたおじや、グラタンなど口あたりのよいものを与えましょう。
- ④ 入浴：高い熱があるときや元気がないとき以外は、入ってもかまいません

こんなときは再受診を

- ① 水分が摂れなくなったとき。
- ② 高熱が続き、ぐったりしているとき、元気がないとき



治療



アデノウイルスに効く薬はありませんので、対象療法になります。高熱が続くため脱水になりやすいので、水分を取れなければ医療機関で点滴を行います。



登所について

流行性角結膜炎（はやり目）または咽頭結膜熱（プール熱）と診断された場合は、主要症状が治まった後2日を経過するまでは登所を控えましょう。

登所の際には医師の記入する登園許可書が必要になります。

厚生労働省

「保育園における感染症対策ガイドライン」より

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

感染経路

飛沫感染…患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスから感染する

接触感染…ウイルスが付いた手指で触ったタオルやおもちゃなどを共有して感染する

糞口感染…嘔吐物や便などに含まれるウイルスを吸い込むことで感染する