

気温の高い日が少しずつ増えてきました。園では水分補給や休息をこまめにとり、炎天下には外にむやみに出ないようにしています。

今年度もご家庭と連携をとりながら、お子さんの表情や機嫌をよく見て、体調には気を配っていきたいと思います。今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせします。

高温多湿を元気に乗り切るポイント・園での対応

1. 水分補給 大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけています。以上児は、不足の時は、お茶・ミネラルウォーターを補充して随時飲んでいきます。未満児さんは、おやつの際に水分補給として、お茶を飲むタイムを設けています。
2. 皮膚のケア こまめに汗をふいたり、シャワーをして、皮膚を清潔に保ちます。
3. 紫外線対策 外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
4. 室温管理 高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。園では、全室とホール、廊下もエアコンが入ります。ドアの開閉に注意して下さい。

気をつけよう感染症

- ヘルパンギーナ**… 39℃前後の高熱が2・3日続き、のどの奥に小さな水泡ができるため、食欲が落ち、吐くこともあります。2・3日で水泡がつぶれて痛みが増し、つばを飲み込むのさえ痛がります。汗と高熱で脱水症状を起こしやすいので、水分補給を心がけましょう。高熱が出た時点で医師の診断を受けましょう。
- 手足口病** …… 比較的軽い症状の病気です。初期は、指、手のひら、足の裏、唇や頬の内側、舌などに白い水泡状の発疹ができます。熱はあまり高くなることはありません。しだいに水泡の発疹がお尻やひざに出ることもあります。水泡が破れて潰瘍となり、2・3日で炎症は治まります。水泡は茶色くなり、発病から1週間ほどで消えます。
- とびひ** …… 擦り傷や虫刺され、あせもなどに化膿菌が入り込んで水ぶくれができます。これを掻きこわした手で他の場所を掻くと、そこにまた水ぶくれが“とびひ”します。市販の薬を使うと、かえって症状が悪化する場合があるので、大きな病院で正しい治療を受けましょう。
- RSウイルス**… 未満児のお子さんが、かかりやすく、感染力が強く、発熱、鼻水などの症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸困難が出るなどの症状が出現した場合は、細気管支炎、肺炎へと進展することがあり注意が必要です。
- 水いぼ** …… 伝染性軟属腫ウイルスの感染によって起こる皮膚疾患です。直径2～5mmくらいの丸いブツブツができますが、痛みやかゆみはありません。タオル共有や、肌と肌の接触で感染します。水遊びやプールの際は注意が必要です。
- 溶連菌感染症**… 熱、喉の痛み、発疹などが主な症状です。喉に点状の赤い出血があったり、舌に赤みのあるブツブツがみられることもあります。感染力が強く、大人に感染することもあります。潜伏期間は2～5日です。

現在、園では流行していませんが、県内では百日咳と伝染性紅斑（リンゴ病）が、県内で流行っています。百日咳は、鼻水や微熱から、激しい咳が長く続きます。咳から感染します。リンゴ病は、幼児期にかかりやすく、ほっぺが赤くなり、軽い風邪のような症状が出ます。お気を付け下さい。

予防接種は主治医の先生と相談してその時期に受けるようにしましょう

集団生活する子どもたちにとって、予防接種はいろいろな感染症を防いでくれます。もし感染しても症状が軽く済むようです。できるだけ、その年齢に受けなければならないものは、その時期に、又任意のものは流行する前に受ける事をお勧めします。母子健康手帳を確認し、健康センターやかかりつけ医に相談し、定期接種期限までに接種しましょう。

期限ぎりぎりだと、規定の回数を受けられなかったり、期限を過ぎると有料になったりします。「流行ってないから大丈夫」と安心せず、忘れずに受けるようにしましょう。流行している病気がある時は、玄関の掲示板やメール配信でお知らせ致します。

- **定期接種**・・・法律により、予防接種を受ける年齢が定められ、対象者は積極的に受けることとされています。定められた期間内で受ける場合は、原則として無料（公費負担）です。

BCG、MR（麻しん・風しん混合第1期）、5種混合予防接種（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ）、小児用肺炎球菌、B型肝炎、日本脳炎、ロタウィルス

MR（麻しん・風しん混合第2期）・・・指定医療機関での個別接種で、対象は年長児です。

費用は無料で期限は3月末までになります。

水ぼうそう・・・対象は、1歳・2歳で、2回接種（標準的には1～1歳半で1回目、その後6カ月から1年の間を空けて2回目）です。

- **任意接種**・・・接種可能な年齢であれば、希望により有料で近隣の医療機関で受けられます。

おたふく風邪（1歳～）、インフルエンザ（6か月～）、A型肝炎（1歳～）



2025 年版予防接種
スケジュール表です

《内科検診》 4月30日に行いました。欠席された児童は、後日5月21日に受けました。異常があったお子さんはおられませんでした。

《歯科検診》 6月30日に行います。治療が必要なお子さんには、個別にお知らせします。

《尿検査》 つばめ組とはと組が6月に行います。詳しくは後日お知らせします。



内科医
榊崎クリニック
榊崎繁喜先生



歯科医
江口おくがわ歯科医院
奥川博司先生

《環境衛生検査》 年1回行います。室内の照度や二酸化炭素濃度、プールの消毒状況などを学校薬剤師さんに検査してもらいます。



学校薬剤師
貝瀬大樹氏