



ソフィアすくすく通信 7月号

平成30年7月
ソフィア保育園
看護師

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特に熱中症に注意が必要です。園では、水分補給や体調管理に気を付けながら過ごしていきます。ご家庭でも暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

～夏の代表的な感染症～

◆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。下痢や嘔吐などの症状が、出ることもあります。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



◆咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスが原因です。唾液・鼻水・目やに・便などが感染源で、プールで水を介して感染することもあります。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や、頭痛、腹痛、下痢などの症状も出ることがあります。食事は消化のよい物を食べましょう。



◆手足口病

昨年も乳幼児の間で大流行しました。飛沫感染します。手の平、足の裏、口の中に水疱や赤い発疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。発熱することもあります。水分補給を行い、食事はのど越しのよい物を食べましょう。



◆流行性角結膜炎

アデノウイルスが原因です。潜伏期間が8～14日と長く、目の充血、多い目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みなどを伴うこともあります。感染力が強く、周りの人への感染源となるので、タオル、洗面器など共有しないようにしましょう。

※ウイルス感染によって起こる病気が多く、他人への感染力も強いので、目やに、発疹などある場合は、登園前に必ず受診をして頂き、医師の診断を受けてください。

※登園基準は入園のしおりの「主な感染症一覧」をご参照ください。

糞口(ふんこう)感染にご注意を！

糞口(ふんこう)感染とは、便の中に排泄されたウイルスが、口の中に入って感染することです。

- ◎予防は手洗いをしっかりとすることと、排泄物を適切に処理することです。
- ◎治った後、糞口感染の可能性のある病気やウイルスには、①ノロウイルス、②ロタウイルス、③アデノウイルス、④エンテロウイルス、⑤手足口病、⑥ヘルパンギーナ等があり、約1～4週間以上排泄されます(長い時には数か月排泄されることもあります)。
- ◎おむつ交換後、排泄物の付着した紙おむつ、おしり拭き等は密閉し廃棄する、布おむつや下着は消毒するなど、適切な処理を行ってください。
- ◎感染しても発病しないまま、ウイルスを排泄している場合もあると考えられることから、日頃からの流水と石けんによる十分な手洗いがとても大切です。

歯みがき・手洗いのお話について

6月は幼児クラスでの「歯みがき指導」や、2才児クラスでの「手洗い指導」を行いました。子どもたちは、しっかり話を聞いてくれ、みんなで歯みがきや手洗いの練習をすることができました。その後も、「手きれいになったよ」「ピカピカに磨けてるよ～」と可愛らしいお口や手を見せてくれています。ご参考までにソフィア東生駒こども園の手洗い方法について掲載いたします。ぜひお家の方でも、楽しく歯みがきや手洗いをお子さまと一緒に行ってみてください。

ソフィアの手洗い方法



保健からのお知らせ

7月 身体計測 全園児

※6月の健診・検査結果で、医療機関を受診された方は、個別にお渡しした結果の用紙にご記入頂き、園の方までご提出ください。

～看護師より～

保護者の皆様にはお忙しい中、健診・検査にご協力頂き有難うございました。夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲が落ちてしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

★ビタミンB1たっぷりの食材★

豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。うなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB1の吸収がよくなります。栄養補給をしっかり行い、夏を乗り切りましょう！

