



ソフィアすくすく通信

5月号

2019年5月
ソフィア保育園
看護師

こいのぼりが気持ちよさそうに泳ぎさわやかな季節になりました。新しいお友だちも少しずつ保育園に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。また一方で、疲れが出てきて体調を崩しがちです。睡眠時間を十分に取、お休みの日はゆっくりと過ごして体と心の疲れを取りましょう。

◇5月6日は立夏です◇

夏の気配が立ち始まる日とされ、汗ばむ日もあります。

..「熱中症」に注意しましょう！



- ・衣服は脱いだり着たり調節しやすいものにしましょう。
- ・肌に直接触れる衣類は、綿100%のものにしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。
- ・汗もこまめに拭きましょう。

◆ヘルパンギーナ◆

この時期から初夏にかけて流行し、乳幼児に多く見られる夏かぜの代表的なウイルス性の感染症。主に「コクサッキーウイルス A 群」が原因で、ウイルスの型がいくつかあるので、何度もかかってしまうことも珍しくありません。まれに大人も発症します。

症状



- ・喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。
- ・喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうやかひょうが見られるのがこの病気の特徴です。
- ・下痢や嘔吐などの症状がでることもあります。

家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。

嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。

回復後も便から2～4週間にわたってウイルスが排出されるので十分な手洗いが大切です。

解熱し全身状態が安定して、医師から、感染の恐れがないという診断を受ければ登園可能です。

☆虫刺され☆

虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応です。大人はすぐに症状が出て、数時間で軽快するのがほとんどですが、乳幼児は少し時間をおいて症状が出て、なかなか治らない場合もあります。かゆみが長引き、掻きこわしてしまうと、「とびひ」の原因になります。

とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになります。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れはお風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



保健からのお知らせ

5月の予定

身体計測 全園児

～看護師より～

ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょ。

