

ほけんだより

令和5年6月発行 (No.2)



梅雨の雨降りもつかの間で、梅雨明け後は気温がどんどん上昇する日となり、熱中症対策がさらに必要となります。こまめな水分補給をして、少しづつ暑さに慣れていくながら、様々な活動を楽しむ子どもたちは輝きを増していますね。

感染症情報

三光保育園・分園・幼稚園感染症情報(6/1~)

下痢など胃腸症状を伴う風邪の診断を受けて欠席をしていた園児が幼稚園・保育園共に見られています。また、RSウイルス感染症の報告がありました。

日々の寒暖差や暑さでの疲労で体調管理が難しい時期です。暑さに負けず、思い切り遊べるよう、栄養と休息の確保をお願いいたします。

佐賀県 感染症の上位疾患(6/12~6/18)

1位：新型コロナウイルス感染症

2位：ヘルパンギーナ

3位：RSウイルス感染症(感染性胃腸炎)

()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【新型コロナウイルス感染症】患者報告数は増加しています。手洗い換気等により、感染予防に努めましょう。

【RSウイルス感染症】患者報告数は増加しています。小児が触れるものの消毒や手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

6/22付公開:佐賀県感染症情報センターHPより

歯みがき

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかりと見てください。

いやがるときは……②



2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは……①



かわいいカップや歯ブラシを、自分で選ばせる。

3~4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大事です。

あせも予防のポイント

子

どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができても、ひっかかるないように伝えましょう。冷たいタオルなどひで冷やすとかゆみが和らぎます。



次ページにつづく

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ

咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中
に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍
（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが
複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

登園再開の目安を確認し、回復後に元気に登園しましょう！
症状がある場合も、登園の目安を守ることが回復への早道です。

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間集団生活をするまでには回復していないことはよくあります。この時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあります。しっかり休んで回復させる方が長引きません。そして、夏風邪が治るにはある程度の時間がかかり、特効薬はありません。休むこと（自分のペースでゆっくりできる時間）が一番の薬のようです。

感染症によって登園再開の目安が決まっています。受診後は診断結果を園にお知らせください。



熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日（24時間以内）におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日（24時間以内）に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回