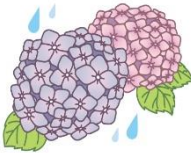


ほけんだより

令和7年6月発行 (No.2)



あじさいが咲く季節の梅雨が明けると本格的な暑さ到来です。雨で肌寒い日があると思えば、急に熱くなる日があるなど、体調管理が難しいですね。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報(6/1～)

溶連菌感染症の報告がありました。

れんうくアズリの「本日の体調不良による欠席状況」を確認することで、園の感染症や病気の発生状況がわかります。受診時や体調不良時に参考にしてください。

夏に流行しやすい感染症として咽頭結膜熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります(次頁参照)。手洗いや水分摂取、冷房中の部屋の換気などを行い、感染予防に努めましょう。

【溶連菌感染症】

症 状 : 突然の高熱、のどの痛み、嘔吐することもある、舌や体に発疹が出ることもある

登園の目安 : 病状が回復し、抗菌薬内服後24～48時間経過していること。

佐賀県 感染症の上位疾患(6/2～6/8)

- 1位 : 感染性胃腸炎(〃)
- 2位 : A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(〃)
- 3位 : 咽頭結膜熱(インフルエンザ)

※()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【百日咳】

乳幼児を含む35名の報告がありました。百日咳は、感染力が強く、百日咳の予防接種を受けていない乳幼児が感染すると重症化することがあります。咳が長引く場合は百日咳や他の呼吸器感染症である可能性も考え、早めに受診をしましょう。

6/11付公開 : 佐賀県感染症情報センターHPより



熱中症予防対策について

園では環境省や気象庁が発表する「熱中症情報」と「熱中症指数計」を活用・確認し、各省庁の熱中症予防ガイドラインを参考に、戸外活動やプール活動を変更する場合があります。

ご家庭でも熱中症予防のため、欠食や睡眠不足がないようにサポートしていただき、体調不良や気になることがある場合は必ず園にお知らせください。ご理解ご協力お願いいたします。

※お子さんと一緒に読みましょう

ねっちゅうしょうにならないために、だいじなことは、

- ① **ごはん**をしっかりとべて、
- ② **たくさんね**ること。
- ③ **きついときはおしえてね**。



ひかげで**やすむ**ことや**みず**をの**む**こともだいじだよ。

★そとであそんでも**だいじょうぶ**な**あつさ**なのか、**たしかめよう**。

暑さから身を守るために、お子さまと一緒に熱中症予防の動画を見てみましょう！

また、予防のための行動について一緒に確認しましょう。(日本スポーツ振興センターより引用)



熱中症予防動画「あついひはきをつけて! かぶのしらせ (こども向け)」



熱中症予防動画「なくそう! こどもの熱中症 (保護者向け)」



おうちでの対策がこどもを熱中症から守る (保護者向けチラシ)

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

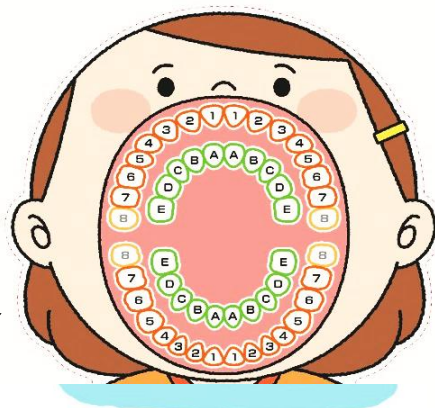
【登園再開の目安】

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

★6月末までに内科健診・歯科検診・尿検査が終了します。
結果が届いたら必ず確認し、受診が必要な場合には受診して医師に相談しましょう。

歯の健康について

みんなのくちのなかはどうなっているかな？
おうちのひとと
いっしょにかがみ
でみてみてね！



0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳

保護者

口の周りを触られることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。



三光保育園保健師