



6月ほけんだより



令和5年6月1日

つぼみ幼稚園



注目!

5月8日よりコロナウイルス感染症が5類に引き下げになったため登園停止期間変更についてお知らせ

○発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで。

○無症状の感染者の場合は、検体採取日を 0 日目として、5 日を経過するこ



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- 1 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!



ダニ・カビを減らして 気管支を守ろう!

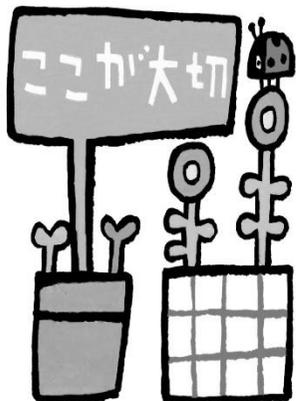
ぜんそくの大きな原因の一つは、ダニなどのちりによるハウスダスト。温度や湿度が高くなる季節は、カビやダニが繁殖しやすい時期。まめに掃除機をかけるのはもちろん、十分な換気をしたり、除湿器を使ったりしましょう。

掃除機は朝イチで!



空気中のハウスダストは、夜の間に重力で床に落ちます。朝いちばんの掃除は、床に落ちたハウスダストを効果的に取り除けます。

フィルターのお手入れも!
エアコンや除湿器、空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいところ。週に1度はフィルターを掃除して、清潔に保ちましょう。



感染症が流行しています。園でも体調を崩してお休みするお友達も多くなりました。今までは冬場に流行していたインフルエンザも時期がずれて、猛威を振るっている状況です。裏面に現在流行している感染症についてまとめました。参考にさせていただきます。

虫刺され

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。

油断大敵!



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



病名	インフルエンザ	RS ウイルス	アデノウイルス	手足口病	溶連菌感染症	水疱瘡	嘔吐・下痢	ヘルパンギーナ
潜伏期間	1～4日 (平均2日)	4～6日	2～14日	3～6日	2～5日	14～16日	1～3日※	3～6日
症状	38～40度の高熱、頭痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒、関節痛、下痢、嘔吐など	鼻水や咳などの症状から始まる。徐々にゼーゼー、ヒューヒューという苦しげな呼吸へ。	39度前後の高熱、喉の腫れや痛み、目の充血や目やにといった結膜炎の症状が特徴的	口の中、手のひら、足の裏などに水膨れの様な発疹が出て、痛みを伴う。発熱や嘔吐を伴う場合もある	38～39度の高熱、喉の痛みや腫れ、嘔吐、腹痛、頭痛、1～2日で小さな赤い発疹が全身に広がる、舌にいちごのようなブツブツが出る	発熱の有無は個人差があるが、多くは微熱。発疹は顔や頭から全身に広がり、かゆみを伴う。発疹は虫刺され様の小さな赤みが膨らみ、水疱となって3～4日でかさぶたとなる	激しい腹痛、嘔吐・下痢、酸っぱい臭いがする白色がかった水様便(ロタ)、下痢は3～4日続き1週間くらいで治まる。血便や膿を伴うこともある(細菌)	急に39度前後の高熱を出す。1～3日ほどで下がる。喉の痛みを訴え、咽頭に小さな水疱ができる。水疱がやぶれ、ただれた状態になるが1週間ほどで治る。熱性けいれんを伴う場合がある
感染経路	飛沫、接触	飛沫、接触	飛沫、接触	飛沫、接触、 経口	飛沫、接触	飛沫、接触、 空気	経口	飛沫、接触、 経口
合併症	中耳炎、気管支炎、肺炎、インフルエンザ脳症、熱性けいれん	肺炎、細気管支炎	なし	脳炎、無菌性髄膜炎	リウマチ熱、急性糸球体腎炎	発疹部分からの細菌感染症、脳症	脱水症状、電解質異常	無菌性髄膜炎、熱性けいれん
登園の目安	発症後5日経過し、かつ解熱後2日(幼児にあっては3日)	呼吸器症状が治まり、全身状態が良好と医師が判断したら	主な症状消失後2日経過。医師が記入した登園許可証が必要	発熱やのどの痛みが治まり、普段通りの食事ができ、全身状態良好と医師が判断したら	抗菌薬による治療開始から24時間経過し、全身状態良好と医師が判断したら	全ての発疹がかさぶたになった後。医師が記入した登園許可証が必要	嘔吐と下痢の症状が消え、普段通りの食事ができるようになり、全身状態良好と医師が判断したら	症状が治まり、普段通りの食事ができ、全身状態良好と医師が判断したら

※ウイルスにより異なる