

手足口病ってどんな病気?

夏かぜの一種で、ウイルスの感染によって起こる感染症です。潜伏期間は3～6日で、感染者のせきやくしゃみから感染したり、便に出たウイルスで感染したりすることもあります。

38℃前後の熱が出て、口の中に水疱性の発しんがで、破れて口内炎になり、食欲が落ちます。また、手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘しん)ができます。

もしかかったら...

- 水分補給をしましょう。
- 薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。



ほけんだより

ほけん9月号

2019 社会福祉法人栗石保育園 保健室



秋風が心地よい季節となりました。朝晩は、肌寒さを感じますね。お盆明けから高熱を出し、お休みをする子どもさんが増えてきました。夏の疲れが出る時期です。十分な睡眠がとれるようご家庭におかれましてもご配慮いただけますようお願いいたします。また、診察を受けましたら診断結果を園までお知らせください。



登園に関しては主治医の先生の指示をあおぎましょう。



下痢のときのケア

下痢の多くはウイルスや細菌によって起こっています。夏には食中毒や夏かぜ(腸管ウイルスが原因)、秋から冬には、ノロウイルス、春には口タウイルスによる胃腸炎が流行します。回復後もウイルスは便の中に数週間排泄されます。

保育園をお休みするのが望ましいとき

- 24時間以内に2回以上の水様便がある。
- 食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする。
- 下痢と同時に体温がいつもより高いなどの症状が見られる場合。
- 朝に排尿がない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪くぐったりしているとき。

ケアのポイント

- 感染予防のために下痢便を処理するときは、マスク、使い捨て手袋を着用しましょう。
- 下痢で水分が失われるため、水分補給を十分行いましょう。経口補水液などを少しずつこまめに与えましょう。
- 消化の良い食事にしましょう。下痢のときは脂っこい料理や、糖を多く含むお菓子、香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理は避けましょう。(例: ジュース、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、海藻、ごぼう、芋、豆類、脂肪分の多い魚、カステラなど)

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか? いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。



9月の乳幼児健康診査

- 6日(金) 1歳6ヶ月児健診
- 9日(月) 3歳児歯科健診
- 13日(金) 乳幼児健康診査
- 17日(火) 2歳6ヶ月児相談
- 20日(金) ことばの相談
- 25日(水) 赤ちゃん相談