



1月 ほけんだより

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。子ども達の元気な声と共に、新しい年が始まりました。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。子ども達が心身ともに健康に過ごせるよう、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。



令和6年1月4日
松島さくら保育園 保健室
坂本 小百合

内科検診・歯科検診を受けられなかった場合

内科検診と歯科検診の日に欠席をした場合、それぞれ竜王みつきクリニックと新藤歯科に個別で受診をお願いしています。その際、すでに別の小児科や歯科にかかりつけがあり、かかりつけ医に検診をしてもらっても良いかという問い合わせがこれまでに数件ありました。園医に受診をお願いする理由として、すでに検診代を園からお支払いしていますので、個別に後日受診をしても支払いが発生することはないため、園医での受診を基本的にはお願いしています。しかし、かかりつけ医で受診をする場合、自費になる可能性があるため、あらかじめかかりつけ医に確認をしてください。また検診をどこで受けるのかは保護者の判断としますので、検診を受けてください。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひといえば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より1枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気づかれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。

2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛・体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸・手首・足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が広がります。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。予防には、手洗い・うがいが基本です。登園の目安は、抗菌薬を内服後24時間経過していることです。



冬の風邪について

冬に流行するかぜには、発熱・鼻水・喉の痛みなどが主症状の『鼻と喉のかぜ』と、嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくるかぜ』（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒・筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので、早めに医師にかかりましょう。

空気が乾燥する冬は特に感染症が流行しやすいため、引き続き感染対策をしていきましょう。