



# ほけんだより 12月

さんいく保育園有明  
2018年12月3日  
看護師

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## いんご病

潜伏期間は7~20日です。  
くしゃみや咳などから感染するため、風邪と同じように手洗いうがいので予防しましょう。



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



1両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。紅はんは1~2週間で消失します。

### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。



## 嘔吐下痢症

嘔吐下痢症(おうとげりしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ医師にかかりましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗いうがいをこまめに行うことが感染予防につながります。受診の際には嘔吐の回数や便の状態を伝えましょう。



## ◆ 流行性角結膜炎 ◆

流行性角結膜炎(りゅうこうせいかくけつまくえん)はアデノウイルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気で、1~5歳によく見られます。最近では季節に関係なく発症する傾向があります。潜伏期間が8~14日と長く、目の充血、多くの目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みなどを伴います。感染力が強いため、発症したら医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。症状は発病してから1週間くらいがピークですが、完治には2~3週間かかります。感染力も強いので、タオル、ティッシュペーパー、洗面器など、顔に触れる物の共有は控えましょう。

お知らせ

☆1月24日 10:00~

東京都歯科衛生士会による歯みがき指導  
(幼児のみ)