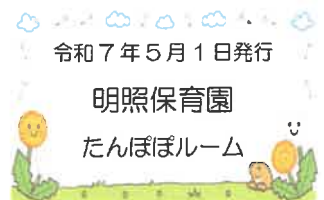




5月 ほけんだより



令和7年5月1日発行

明照保育園

たんぽぽルーム

入園・進級して1か月が過ぎました。少しずつ新しい環境にも慣れてきたようで、ニコニコ笑顔が増えてきました。5月はゴールデンウィークがあり、休み明けは新年度に逆もどりになってしまう心配がありますが、普段の生活リズムに近い過ごし方で満喫してください。

お出かけの機会も多くなると思います。感染症予防のため、「手洗い」(小さい子は清拭)・「うがい」をしっかりとしましょう!!

アデノウイルスが流行しています!

4月半ば頃から、年長児を中心にアデノウイルスやそれに似た症状(発熱や目の充血)が増えました。「アデノウイルス」はたくさんの種類があり、症状も様々です。発熱がなくても目やにや充血、ひどい鼻水など強い症状がある場合は出来るだけ早く受診をし、「保育園で流行っています。」と伝えてください。

「アデノウイルス」とは?

呼吸器、目、腸、泌尿器などに感染症を起こす原因ウイルスです。51の型に分類され、病気と関係が深いのは1~8型です。多くの型があるため、免疫がつきにくく、何回もかかることがあります。

・呼吸器感染症

鼻炎・咽喉炎・扁桃炎ののどの気道炎をおこします。主にせき、結膜炎のほか、咽喉炎やクールプ(声帯やのどに感染して気道の粘膜がはれる病気)、気管支炎、肺炎などが起きる場合があります。

・咽頭結膜熱(プール熱)

扁桃腺のはれ、のどの痛みに加え、結膜炎が伴うことがあります。熱は一日の間に39~40℃の高熱と37度前後の微熱の間を4~5日ほど行き来します。主要な症状がなくなった後、2日間登園禁止となります。

・流行性角結膜炎

年齢を問わず起こる目の病気で、充血し、目やにも出ます。咽頭結膜炎のような熱は出ません。のどの赤みも強くありません。しかし非常に強い伝染力がありますので、結膜炎の症状が消失するまで登園禁止となります。

・ウイルス性胃腸炎

乳幼児期に多いのが特徴です。下痢・嘔吐・嘔気・気分不快・微熱・腹痛といった、ロタウイルスによる胃腸炎と似た症状が見られます。潜伏期は3~10日。感染者の便の中にあるウイルスが口から入って感染するほか、飛び散ったウイルスを吸い込むことでも感染する可能性があります。感染していても症状がない場合、気づかないうちに他人にうつしてしまうことがあります。嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれるまでお休みになります。

・出血性膀胱炎

排尿時に痛みがあり、真っ赤な血尿が出ます。尿意が何度も起こる尿意頻発が見られることも。症状は2~3日で良くなり、血尿は10日程度で改善します。



生活リズムを整えよう!

5月は連休があります。休み中はどうしても不規則な生活になりがちです。正しい生活リズムを心がけ、元気いっぱい楽しく過ごしましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



内科健診

ご協力ありがとうございました。

4/24は1回目の内科健診でした。すでの結果はお伝えしていますが、受診が必要なお子さんは、診察を受けていただくようお願いいたします。当日お休みしたお子さんは、スケジュール調整し受診したいと思います。日程が決まり次第お知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。

歯科検診は

6/13(金)に変更になりました。



4月に発生した疾患

アデノウイルス 新型コロナウイルス
ノロウイルス 発熱 風邪症状 結膜炎

