



保健だより夏号



令和8年6月30日
牛久さくら保育園

夏風邪の原因となるウイルス（エンテロウイルスやアデノウイルスなど）は、アルコールに強い抵抗力を持つ「ノンエンベロープウイルス」ですので、アルコール消毒をしても十分な効果が得られません。手洗いうがいなどでウイルスを洗い流すことが最も効果的です。テーブルやいす等の消毒には、次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。また、夏は肌トラブルや水の事故も増える季節です。未然に防止を心がけつつ、いざという時の対処法も事前に確認しておきましょう。毎日暑くて大変ですが、元気に過ごせるように気をつけていきましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



おぼれたら…



背中の下にクッションなどを入れ、頭が胸より下になるようにし、足の裏をたたきながら、意識・脈はあるか、息をしているかを確認します。意識がある場合でも、肺に水が入っていることもあるので必ず受診してください。意識がなく息もしていなかったらすぐに救急車を呼び、気道を確保、人工呼吸を行い、脈がなかったら心臓マッサージをします。乳児の水の事故の多くはお風呂場で起こっているため、お風呂の水を溜めたままにしたり、お風呂場にお子さまを一人で残すことは絶対にやめましょう。