



# ほけんだより 8月号

令和6年7月31日  
椋山女学園大学附属  
椋山こども園

夏の遊びが始まり、子ども達の楽しそうな声が園内から聞こえる季節がやってきました。一方で、感染症でお休みする子も増えています。6月は乳児クラスで手足口病になる子が多く見られましたが、7月は幼児クラスにも広がりました。7月中旬からはRSウイルスに感染し、重症化する子もいました。咳などの風邪症状が見られたら様子を見ていただくようお願いいたします。

## RSウイルス感染症

### 症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。



また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行い予防しましょう。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

## 紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをすることは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょ

### 日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節は登園前にUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。



## かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

