

9月のほけんだより

令和3年8月26日発行
高岡・藤沢保育園

暑い夏を過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るところです。園ではこれから、運動会、野外クッキングなど秋の行事があります。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

主な症状～水ぼうそう～

潜伏期間は2～3週間。微熱が出ると同時に体のやわらかいところに発しんがで、半日から1日で顔、口の中、胸、背中、手足から頭皮の中にまで、全身に広がります。直径2～5mmくらいの赤い斑点で、1～2日で中央に水ぼうができて、かゆみも出てきます。水ぼうは、はじめは透明で次第に中が白っぽく濁ってきて、1～2日過ぎると、乾いて黒っぽいかさぶたになります。

潜伏期間2～3週間

微熱

やわらかいところに発しん

全身に発しん

●直径2～5mmくらいの赤い斑点

●透明の水ぶくれ

●水ぶくれの中が白っぽく濁ってくる

●黒っぽいかさぶた

1～2週間で発しんが消える

水ぼうそうにかかったら

★刺激の少ない食事を

口の中に発しんができると、しみるので飲食をいやがる場合があります。なるべく刺激が少ない、消化のよい食事を用意するようにしましょう。



★かきむしらないように



とてもかゆいのですが、水ぼうをひっかいて細菌が入ると、化膿したりとびひになったりすることがあります。つめは短く切り、小さいお子さんの場合は、手袋をするのもよいでしょう。

★かさぶたになるまで登園停止

発しんがすべてかさぶたになるまでは、登園停止になっています。なお、回復してからも1か月くらいは、ほかの病気にかかりやすいので、気をつけて見守ってください。



水ぼうそうの予防接種

予防接種をしても、かかってしまうことがあります。大人がかかると重症化することが多いので、ご家族でかかったことのないかたがいらっしゃる場合は、接種をおすすめします。



おなかが痛い

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、病院を受診しましょう。

- おなかを押さえ、激しく痛がって泣く
- おなかを打ったあと、ずっと痛がっている
- 下痢が続く
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 発熱やおう吐を伴う



家庭での手当て

原因を探る

腹痛以外の症状がないときは、便秘、精神的ストレスなどが考えられます。また、ことばが未発達な時期は、ほかのところが痛くても「おなかが痛い」と言う場合があります。体のあちこちを押さえながら、「ここが痛い？」などと聞いて確かめてみましょう。

原因に合わせた対応を

トイレに行っても出ない場合は、水分を与えたり、「の」の字を書くようにおなかをさすったりして、排便を促してみましょう。また、精神的な要因が考えられる場合は、優しくおなかをさすったり、絵本を読んだり、ゆったりかかかわるようにしてみましょう。



下痢をしている

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、便の状態、回数をチェックし、病院を受診しましょう。

- 水様性の便が頻繁に出る
- 下痢が1週間以上も続いている
- 便に血やうみが混じる
- きげんが悪い
- おう吐、発熱が見られる



家庭での手当て

水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。



おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。温かいタオルなどで優しくふいてあげるとよいでしょう。

※母乳を飲んでいる時期は、便が水っぽかったり、白いブツブツが入ったり、緑色になつたりしますが、心配はありません。

※離乳食に切り替えのころは、ときどき下痢になることがありますが、自然に治ってきます。

吐く

+ こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、すぐに病院を受診しましょう。

- ぐったりして、顔色が悪い
- おう吐を繰り返す
- 緑色の胆汁や血液が混じっている
- 下痢を伴う
- けいれんを起こしている
- 発熱、頭痛がある
- 意識がはっきりしない
- 吐く前に、頭やおなかを打っている



家庭での手当て

横向きに寝かせる

吐いたものが気管に詰まらないよう、横向きに寝かせます。吐き気が治まらないときは、背中をさすってあげましょう。



口をすすぎ、水分補給

いやなにおいが吐き気を誘わないよう、口をすすぎます。落ちてきたら、番茶や湯冷ましで水分補給を。洋服が汚れたら、着替えましょう。

精神面も見て

4～5歳になると、いやなことや嫌いな食べ物を強要されて吐くことがあります。思い当たることがある場合は、その原因を取り除くよう努めましょう。

