



# 3月のほけんだより

アソカ保育園  
看護師 中山 みどり

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子どもたちのワクワクしている様子が見られます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気を付け、残りの日々も楽しく過ごしましょう。2月はインフルエンザAが2名、溶連菌感染症が3名、クループ症候群が1名でした。



## 溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。



熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



## もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

**骨と筋肉を強くするには？**  
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

**外でたくさん遊びましょう！**  
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

## 3月の休日急患診療機関

3/3	日	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	共立医院 (内) 22-0213 (蔵原町)	大橋クリニック (内・小・外) 37-0539 (庄内町)	宗正病院 (外) 22-4380 (八幡町)	どいクリニック (外・小・内) 22-1825 (上東町)	永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町)
10	日	山内小児科医院 (小) 22-0048 (上町)	野辺医院 (内・胃) 22-0153 (上町)	しげひらくクリニック (内) 27-5555 (神之山町)	野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (吉尾町)
17	日	はしぐち小児科 (小) 24-5500 (郡原町)	三嶋内科 (内) 24-7171 (蔵尾)	宇宿医院 (内・胃・消) 25-9031 (栄町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	寺本整形外科医院 (整) 22-1171 (北原町)	西浦医院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)
21	木	富田医院 (内・小) 23-4586 (栄町)	ライフクリニック (内) 39-2525 (安久町)	黒松病院 (内) 36-1120 (金田町)	柳田病院 (脳・外) 22-4862 (東町)	池之上整形外科 (整・小・外) 23-2311 (上川東)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
24	日	城南病院 (小・内) 23-2844 (大王町)	森山内科・脳神経外科 (内) 21-5000 (南蔵尾町)	長倉医院 (内) 52-2109 (三股町)	吉見クリニック (内・整・小・内) 58-5633 (高城町)	ならはら皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比田町)	野田医院 (整・婦) 24-8553 (蔵原町)
31	日	島中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	村上循環器内科クリニック (内・心) 25-2700 (宮丸町)	あきづき医院 (内・心・内) 36-0534 (上水沢町)	三州病院 (外・胃・内) 22-0230 (花繰町)	橘病院 (整) 23-7236 (中町)	岩下耳鼻咽喉科 57-1187