

9月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 中山 みどり

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。秋にはお芋掘りや運動会など、子どもたちの楽しみにしている行事がたくさんあります。当日、元気に参加するためにも日頃から体調をしっかりと整えるようにしましょう。8月は、頭ジラミが2名、溶連菌感染症が1名、流行性結膜炎が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されています。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週間程服用します。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。



かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



生活リズムの見直し



休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

9月の休日急患診療機関

9/3	日	児玉小児科(小) 25-5570 (花緑町)	坂元医院(内・胃) 22-0360 (牟田町)	大岐医院(内・胃) 57-2025 (山之口町)	川畑医院(外・胃) 46-3225 (年見町)	寺本整形外科医院(整) 22-1171 (北原町)	くぼた眼科(眼) 26-3100 (南郷尾町)
10	日	島中小児科医院(小) 52-6000 (三股町)	共立医院(内) 22-0213 (蔵原町)	いづみ内科医院(内) 22-7111 (鷹尾)	野口脳神経外科(脳) 47-1800 (太田町)	酒井皮膚科医院(皮) 25-5322 (北原町)	いねい耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻) 36-5555 (千町)
17	日	山内小児科医院(小) 22-0048 (上町)	鶴木循環器内科医院(循・内) 26-0008 (花緑町)	宇宿医院(内・胃・消化) 25-9031 (栄町)	福島外科胃腸科医院(外・胃) 38-1633 (都北町)	小牧病院(整) 24-1212 (立野町)	かみながえクリニック(耳鼻) 25-0224 (上長嶺町)
18	月	原田医院(内・小・外) 26-3330 (郡元町)	田口循環器科内科クリニック(内) 24-0600 (下川東)	豊栄クリニック(内) 39-2525 (下長嶺町)	吉見クリニック(外・整・内) 58-5633 (高城町)	花房泌尿器科医院(泌) 25-1177 (北原町)	すみ産婦人科医院(産・婦) 23-1152 (東町)
23	土	久保原田中醫院(内・小) 22-7700 (久保原町)	柏村内科(内) 22-2616 (上町)	海老原内科(内) 64-1211 (山田町)	柳田病院(脳・外) 22-4862 (東町)	江夏整形外科クリニック(整・小・外) 51-1122 (三股町)	北原医院(産・婦) 22-4133 (北原町)
24	日	教山内科医院(内・小) 62-1205 (高崎町)	青川呼吸器内科医院(呼・内) 24-6677 (上川東)	みしま内科クリニック(内・循) 51-8100 (三股町)	飯屋外科胃腸科医院(外・胃・消化) 25-7712 (志比田町)	橋病院(整) 23-7236 (中町)	西元眼科医院(眼) 25-8888 (中原町)