保健だより

大沢幼稚園
令和８年 10 月
No.３

　朝夕は心地良い風も吹き、過ごしやすい気温になりましたね。しかし、この時期は急な冷え込みがあったり、季節の変わり目で体調を崩しやすいため、注意が必要です。
また、秋から冬にかけての季節は感染症が流行しはじめる時期です。手洗い、うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。
感染症には、【出席停止】になるものもありますので、医師にご相談ください。

☆登園許可等証明書・治癒報告書について☆

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎は【出席停止】です。
登園には**登園許可等証明書(※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は治癒報告書)**が必要となります。
登園許可等証明書は、相模原の病院にあります。完治して登園する際には、提出してください。登園許可等証明書が病院にない場合は、園にありますので事務に請求し、提出してください。
（インフルエンザ・新型コロナウイルスは、病院での登園許可等証明書が出ません。ご家庭で治癒報告書を書いて提出してください。）

秋から冬にかけて流行る感染症と病気

【インフルエンザ】※治癒報告書が必要です。
…インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症で、感染力が非常に強いのが特徴です。
突然３８～４０℃の高熱が出て、悪寒や頭痛、喉の痛み、咳、鼻水症状を伴います。発熱は、通常３～７日持続します。

【溶連菌感染症】※登園許可等証明書が必要です。
…溶連菌の感染により発症し、くしゃみや唾液などから発症します。風邪と間違いやすい病気ですが、喉の痛みが強く出たり、舌にいちごのような赤いブツブツが出来たり、赤く細かい発疹が全身に出ることがあります。

【流行性耳下腺炎（おたふく風邪）】※登園許可等証明書が必要です。
…耳の下の、耳下腺が「おたふく」のように腫れるのが特徴。咳やくしゃみなどで広がる、飛沫感染や、感染者との接触感染でうつり、潜伏期間は２～３週間です。
両方、または片方の耳の下が腫れ、痛みを伴います。腫れと同時に 38℃前後の熱が出ることもありますが、ほとんど出ない場合もあります。

【感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど)】
…ウイルスによる胃腸炎で、突然の嘔吐や下痢、腹痛などが発症。経口感染、接触感染のほか、ウイルスを含むちりやほこりを吸い込むことでも感染します。
突然吐き出したり、激しい下痢を１日に何度も繰り返し、脱水を起こすことがあります。

【水痘（水ぼうそう)】※登園許可等証明書が必要です。
…水痘ウイルスに感染すると発症します。
濡れた水泡に触る・患者の唾液からうつり、潜伏期間は２～３週間です。
全身に発疹が現れ、次第に数が増えます。発疹はやがてかゆみを持った水泡に変わり、水泡が３～４日すると黒いかさぶたになって治癒します。発疹の症状は人によって違い、熱がでることもあれば出ないこともあります。

【新型コロナウイルス感染症】※治癒報告書が必要です。
…個人差がありますが主な症状としては 37. 5 度以上の発熱、咳、体がだるいなどの倦怠感を感じたり、頭痛、結膜炎、下痢、味覚や嗅覚障害を呈する場合もあります。潜伏期間は 1～10 日です。現在は、発熱しないコロナウイルス感染が流行しています。喉の痛みや咳の症状は出た場合は、感染している可能性があるため、注意しましょう。

☆インフルエンザについて☆

まずは医療機関にかかり、インフルエンザと診断されたら、安静にして十分な休養をとりましょう。高熱や下痢が続くと、脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が必要です。感染力が強いので、発症した後５日を経過し、かつ、熱が引いてから３日間は登園を控えて下さい。登園には、ご家庭で書いた治癒報告書が必要です。
★治癒報告書はホームページ「園の手紙」から様式がダウンロードできます。

10 月から、インフルエンザの予防接種が始まりました。※13 歳未満は２回接種とされていますが、かかりつけ医と相談しましょう。
発症や重症化などを予防することに、一定の効果があるとされています。
予防接種を受けてから、２～３週間以上経たないと効力が現れません。早めに、受けましょう。

マイコプラズマ肺炎

最近、よく耳にするマイコプラズマ肺炎という病気を知っていますか？
「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することで引き起こされる病気です。咳による飛沫などから感染し、周期的な流行はみられるのが特徴。14 歳以下の子どもがかかることが多く見られています。
症状としては、発熱・倦怠感・頭痛・咽頭痛・咳・胸痛・息切れなど。解熱した後も 2～4 週間咳が続く。
感染対策としては手洗い・うがいやマスクをつけて咳エチケットを行うことが挙げられます。
今後、感染症が流行し始める季節になりますので、お家でも手洗い・うがいの方法を改めて一緒に確認してみてください。

家の中の事故を防ぎましょう！

子どもにとって安心して過ごすことのできる家の中が、実は事故の危険の高い場所であることを知っていますか？就学前までの子どもの事故の約４０%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故は様々です。特に命に関わる事故は窒息です。０歳児が圧倒的に多いのですが、１～２歳児でもあります。家の中を安全で安心な場所にするために、家の中を再度チェックしてみてください。

リビングなど

ソファーやベッドから落ちる
たばこなどを飲み込む

キッチン

調理器具によっての怪我や火傷

浴室

滑って転倒する
お風呂で溺れる

ベランダ

ベランダから転落する
物を落とす・体が挟まる