

ほけんだより



2021年 8月

8月になりました。本格的な暑さの到来です。

また新型コロナウイルスの影響により、皆さまも大変な思いでいらっしゃると思います。

これからも暑い日が続きますが、体調に気をつけながら夏を過ごしていきましょう。

千代田区子ども支援課 看護師 徳永 リベカ

RS ウイルス流行

RS ウイルスの流行が様々な保育園で聞かれています。

集団感染の防止から、症状がある場合は、

すみやかに受診することをお勧めします。

熱中症

☆引き続き熱中症対策をお願いいたします☆

●水分補給をこまめにしましょう。

●着る服の工夫、帽子をかぶる等対策をしましょう。



虫さされに注意

— 掻きすぎると「とびひ」になることがあります —

虫刺されなどで傷ついた皮膚を爪で掻くと

傷口に細菌が入り、「とびひ（伝染性膿痂疹）」になることがあります。

皮膚のあちこちに病変部が飛ぶので治りも遅く、かゆくつらい日が続きます。

皮膚と手を清潔にすることが予防上もっとも大切です。

主な症状

- 皮膚に小さい水ぼうがができる。
- 水ぶくれや、赤くぐじゅぐじゅしたただれた状態になる。
- 強いかゆみがある。
- なかなか傷が治らない。



家庭での手当

- 皮膚科を受診しましょう。
かかりつけ医でも大丈夫です。一度診察を受けましょう。
- お風呂
湯舟につからず、シャワーで洗い流しをして清潔を保ちましょう。
- 湯上り
こすらず拭き取り、処方された薬を塗りましょう。

虫に刺されたら、流水で流し、冷水タオルやクールパック等で冷やしましょう。
かゆみ止め等適切な塗り薬を使用しましょう。



虫にさされないため

服装

— 虫が多い場所に出かける時は —

- 薄手のカーディガン
- 虫よけ帽子
- なるべく肌を露出しない服装
(薄手の長そで・長ズボン)
をお勧めします。↓

熱中症には注意してください!



虫よけ

※虫よけには種類あります。

イカリジン

使用に年齢制限・使用回数制限はありません。
幼児やお子様に使用できます。
(汗をかいたら塗りなおすこと
をお勧めします)

ディート

6 か月未満のお子様には使用できません。

6 か月以上 2 歳未満: 1 回/1 日
2 歳以上 12 歳以下: 1~3 回/1 日

※ 商品購入時は成分表をご確認ください

◆◆食中毒にお気を付けください◆◆

食中毒予防の三原則

- ① 「つけない」: ウイルスをつけない
 - 手洗いをする。
 - 食器や食材をよくあらう。
- ② 「増やさない」: ウイルスを増やさない
 - 室温、湿度に注意する。
- ③ 「退治する」: 食材をしっかり加熱する



O-157(腸管出血性大腸菌)

様々な食品や食材から見つかります。激しい腹痛、水様性の下痢、血便、おう吐、発熱などが起きます。

サルモネラ菌

食中毒のトップといわれています。卵、肉類など菌に汚染された食品によって感染します。吐き気やおう吐、腹痛、下痢、発熱が起こり4~5日続きます。

腸炎ビブリオ

魚介類を介して感染します。感染後一日以内に、激しい腹痛・吐き気、おう吐、下痢等の症状が起きます。

カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸に住む細菌です。低温に強い菌のため秋や冬でも注意が必要です。下痢・腹痛、おう吐等の他、血便、頭痛、筋肉痛がみられるのが特徴です

ボツリヌス菌

ハチミツに含まれていることがあります。乳児に与えるのは禁忌です。1 歳前後までは絶対に避けてください

※食後におう吐・下痢等の症状がある場合は、病院を受診しましょう。

