



# 保健だより

キッズアカデミー保育園

28年度・7月号

太陽に一番近い季節がやってきました！子どもたちは暑さも遊びの味方にして、夏ならではのプールや水遊びに夢中です。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。家ではゆったりと過ごせるようにしましょう。

## 大好きな水遊び、プール遊びのシーズン

### ○水遊びの効果

- ・冷たい水に入ると、神経が刺激されて皮膚の血管が収縮し、体温が失われるのを防ぎます。次に血管が広がって血液が流れ出して、からだを温めます。
- ・繰り返し続ける事によって「水の冷たさに慣れた状態」が早く、また長く続くようになります。
- ・冬の冷たい風がのどに触れても冷たさに対応できるからだになるのです。
- ・水の中で目が開けられたり、パタ足で進めたり、という目にみえる結果に自信をつけると、生活全体への自信につながっていきます。

## 気をつけよう！夏にはやる病気

### ○ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



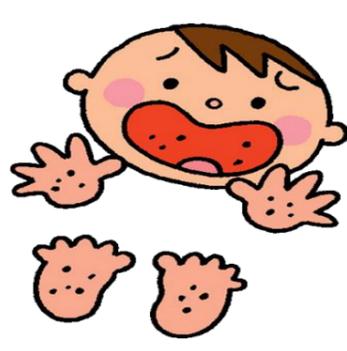
### ○プール熱（咽頭結膜炎）

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状が出る。



### ○手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることもある。



## △▽△知っておこう食中毒△▽△

食中毒は、細菌などに汚染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。集団感染が起きることも多いので、園では十分な配慮を行っています。梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期、家でもより衛生的に過ごすよう心がけてください。

## 主な食中毒の種類

### ★O-157（病原性大腸菌の一種）

激しい腹痛や水様性の下痢、血便、嘔吐、発熱などが起き、脱水症状も伴います。特に子どもは重症化しやすく最悪の場合、命にかかわることもあります。症状によっては入院が必要です。下痢が激しい時は、イオン飲料などで脱水症状を防ぎます。



### ★サルモネラ菌

食中毒の原因のトップで、主に卵や肉類など菌に汚染された食品によって感染します。またイヌ、ネコ、ミドリガメなどペットの排泄物からも感染することがあります。動物を触ったあとはきれいに手を洗うようにしましょう。10～72時間程度の潜伏期間のあと、発症。吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱が起こり、4～5日続きます。



### ★腸炎ビブリオ

海中の泥などに生息する菌で、魚介類を介して感染します。発症率も高い食中毒です。嘔吐、下痢などの症状が起きます。発熱はあまりなく、ほとんどの症状は数日以内に治まります。



### ★カンピロバクター菌

ニワトリ、牛、豚など家畜の腸にすむ細菌で、イヌ、ネコ、ネズミも保菌しています。これらの排泄物が水や食品に混入することで感染し、低温に強い菌のため、秋や冬でも注意が必要です。3日ほどの潜伏期間のあと、下痢や腹痛、発熱、嘔吐のほか、血便、頭痛、筋肉痛が見られるのが特徴です。特に子どもは血便が出やすい傾向があります。



### ★ボツリヌス菌

土の中や海中の泥に繁殖している菌で、空気を嫌う傾向があり、缶詰や真空パックの食品の中でも増殖します。熱や消毒に強いのが特徴です。感染から3～4日で発症し、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などのほか、脱力感や倦怠感、めまいが起き、重症化すると、ものが二重に見えたり、声が出しにくくなるなど神経症状が現れます。

#### ◎注意

ハチミツには少量のボツリヌス菌が含まれていることがあります。消化器の未熟な乳児が食べると突然死の原因になることもあるので1歳前後までは絶対に避けてください。

