

ほけんだより

令和8年度 ことども未来課保育幼稚園 係
5月号 Tel.53-4083

ほけん目標

からだを動かそう。



最近小児科でよくみる病気

胃腸かぜや溶連菌感染症にかかるお子さんがみえます。また、鼻水やせきといったかぜ症状を訴えるお子さんもみえます。

連休もあるため、手洗いや手指消毒、うがい等の感染症対策を心がけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

元気に過ごすために

進級・入園してから1か月が経ちました。園生活に少しずつ慣れてきたころですが、疲れも出てくるころです。ご家庭で登園前にお子さんの健康観察をしていただき、気になることがありましたら、園へも連絡いただきますようお願いいたします。

園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団での発症や流行をできるだけ防ぐことが、一人一人のこどもが一日快適に生活できることにつながります。

発熱や継続的な嘔吐・下痢など症状がある場合、登園については、念のためかかりつけ医を受診し、登園の可否や時期についてご相談いただきますようご協力をお願いいたします。

また、お子さんが発熱し次のような経過のときは、症状が悪化したり、ぶり返したりすることもあります。ご家庭でようすをみていただきますようご協力をお願いいたします。

- 朝から37.5度を超えた熱があることに加えて、元気がない、食欲がなく朝食・水分が摂れていない、表情がよくない等、いつもとようすがちがうとき
- 24時間以内に38度以上の熱が出たとき
- 解熱剤を使用しているとき



※ お子さんの元気な時の「平熱」を知っておくことが大切です。発熱時の体温は、あくまでもめやすであり、個々のこどもの平熱に応じて、個別に判断していくことが必要です。

感染症に注意をしてください。

気になる症状があるときは、かかりつけ医等に相談をしてください。

○ 溶連菌感染症

毎年、冬と春から初夏にかけて流行がみられます。こどもによくみられる感染症ですが、大人もかかることがあります。また、くり返しかかることもあるため、注意が必要です。

感染経路	飛沫感染、接触感染	潜伏期間	2～5日間
感染力	強い(潜伏期間中から感染力を持つ) 抗菌薬を服用して24時間経つと感染力はなくなる		
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・発熱(38～39度)、のどの痛み ・首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともある ・舌にイチゴのようなブツブツができる(莓舌) ・からだや手足に小さくて紅色の発しんができる ・発しんがおさまった後、指の皮がむけることがある 		
登園のめやす	抗菌薬の内服後、24～48時間が経過していること		
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ワクチンはありません ・手洗い・うがいなどの基本的な感染症予防を心がけます ・合併症を予防するため、症状が治まってからも、決められた期間、抗菌薬を飲み続けることが必要です 		

○ 麻疹(はしか)

感染力が非常に強く、空気感染等により、簡単に人から人へ感染していきます。予防としては、ワクチン接種がもっとも有効な方法であるため、予防接種の確認をお願いします。

感染経路	空気感染、飛沫感染、接触感染	潜伏期間	約10～12日間
感染力	非常に強い 免疫を持っていない人は、発症率が非常に高い		
症状	カタル期(2～4日間):発熱(38度前後)、咳、鼻水等かせ様症状 発しん期(3～5日間):一時熱が下がり、再度高熱(39.5度以上)、 赤色小発しんが顔から全身へ広がる 回復期:発熱が落ち着き、発しんは色素沈着を残して消失する		
登園のめやす	解熱後3日を経過するまで。		
予防接種	MR(麻疹・風しん混合)ワクチン ● 第1期(生後12か月～24か月未満の方):1歳の誕生日がきたら ● 第2期(小学校就学前の1年間の方): 5歳児クラスの園児が対象で、令和9年3月31日までに接種しましょう		

