



# ほけんだより 7月号

令和5年度  
あおば保育園

梅雨も明け、暑い日が続き汗をかく季節になりました。汗は、こまめに拭いてあせもにならないように注意しましょう。今月より、保育園では水遊びが始まります。水遊びで思いっきり水に触れることで気持ちが解放され皮膚を丈夫にしたり、心肺機能を高めたりします。楽しい水遊びをして暑い夏をのりましょう。水遊びが始まる前にシラミのチェックもご家庭でお願いします。

(6月の感染状況・・・流行性結膜炎4名、新型コロナウイルス感染症1名 マイコプラズマ1名  
ヒトメタニューモウイルス 3名 )

**今月から  
プール遊びが**

楽しく安全に遊べるよう、ご家庭でもチェックをお願いします。

- ①体温チェック
- ②朝ご飯はしっかり食べてますか？
- ③十分に睡眠とってますか？
- ④手や足の爪は伸びていませんか？

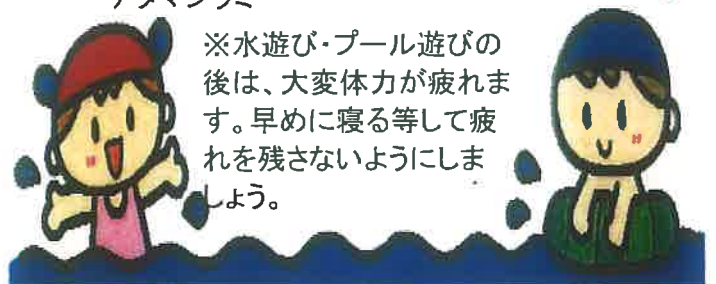
※水いぼ・とびひなどの皮膚疾患や中耳炎・結膜炎などがある場合はプールがはじまる前までに直しておきましょう。

★プール入水時は、プールカードに保護者のサインがないと入れません。



こんな症状がある時は、プールに入れません。

- ・咳、鼻水、下痢や腹痛
- ・湿疹や傷が化膿している  
(とびひ、水いぼ等は医師の許可を得る)
- ・熱がある。又は、薬を飲んでいる
- ・目(結膜炎など)や耳の病気(中耳炎、外耳炎など)
- ・アタマジラミ



※水遊び・プール遊びの後は、大変体力が疲れま  
す。早めに寝る等して疲  
れを残さないようにしま  
しょう。

## 注意

### ヒトメタニューモウイルス感染症とは？

★3月～6月の春先に多いとされる感染症で、感染力が強く1～3歳の幼児の間で流行する事が多いですが、大人にも感染します。ヒトメタニューモウイルス感染症は、RSウイルスや風邪症状と似ており、見た目だけでは診断できません。

★潜伏期間・・・3～5日

★主な症状・・・鼻水、発熱、咳

★感染経路・・・飛沫感染、接触感染

★ウイルス排泄期間・・・1～2週間

※ヒトメタニューモウイルスに感染しても1回の感染では免疫が獲得出来ないため、何度か繰り返して感染してしまいますが、年齢が上がるにつれて徐々に免疫がつき、症状が軽くなる傾向にあります。ヒトメタニューモウイルスだけに感染している場合、各症状を緩和する為の対処療法を行います。症状がある時は、ゆっくりと身体を休め、睡眠と水分を十分にとるようにしましょう。登園の目安は、咳などが落ち着いて全身状態が良く元気になってから登園させましょう。

●咳(多くの場合、1週間程度続く)

●熱(多くの場合、4～6日続く)

●鼻水

※重症化すると以下のような症状が出る事があります。

- ・ゼイゼイ(ヒューニュー)という呼吸(喘息様気管支炎、細気管支炎)
- ・呼吸困難など



### ★感染対策・・・

感染経路が咳やくしゃみでの飛沫感染や接触感染で感染が広がるので、帰宅後はうがいや石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。家庭内で感染を防ぐ為に、こまめに換気をしたり、タオルや食器を分けたりすることも有効です。また、ウイルスの排出は症状が出てから1～2週間続き、この期間はほかの人にうつる可能性がある為、感染対策を継続しましょう。