

まけんだより

2024年8月発行



7月の病気

熱 11 人/9日 昨日の熱 3 人/3日 咳 2 人/2日

大事取り3人/3日

胃腸炎 1 人/5日

溶連菌3人/6日 手足口病8人/11日 コロナ3人/9日

夏真っ盛り。夏季休暇中の旅行では、急な病気や移動中のトラブルに対応できるよう準備をしましょう。休み明けには楽しかった出来事を聞かせてくださいね。

手足口病 警報レベルが続いています

● 次のような症状が見られたら、早めに受診を!

手のひら、足のうら、口の中に発しんができる おしりやひざにできることもある

- 発熱は軽度な場合が多い
- ロ内炎がひどくて、食事が 食べられなくなることがある



● もし、手足口病と診断されたら…

登所(園)は症状によります。

【登所(園)のめやす】

発熱がなく(解熱後 1 日以上経過し) 普段の食事ができること

厚生労働省:保育所における感染症対策ガイドライン2018 参照

かかりつけ医の「集団生活に支障がない状態」との判断を 受けてからの登(所)園になります。

【潜伏期間】

3~6 ⊟

【感染しやすい期間】 手足や口腔内に水泡・潰瘍が発症した数日間

● ご家庭で気をつけること

- 手をこまめに洗いましょう。
- ・回復後もウイルスの排出が続くため、オムツの排泄物の取り扱い には注意しましょう。
- ・食べられない時は脱水症状に注意しましょう。
- 無菌性髄膜炎を合併することがあり、発熱や頭痛、嘔吐がみられます。稀に、脳炎を合併し、けいれんや意識障害が生じることがあります。
- ・ウイルスの種類によっては、回復後に爪や手足の皮がめくれることがあります。

小児救急急な発熱・嘔吐・けいれん等



判断に困ったら

#8000…こどもの医療相談ができます。休日夜 間に小児科医師・看護師にアドバイスを受けられま す。実施時間帯は自治体によって異なります。

#7119…清防庁が実施。全国30地域で実施 (R6.7 現在) 緊急性が高い症状で迅速な救急出動につ ながる。医療機関・受診のタイミングを教えてもらえ る。受付時間は24H365日の地域が多い。

旅行中の 乗り物酔い



·原因は?A:平衡感覚の異常

平 **衡 感 覚 は**耳の奥にある三半規管が感知する動きと、目からの 情報が小脳で整理されることによって保たれています。乗りものの 動きや揺れで情報が混乱して起こります。

・症状は?…胃のむかつき、吐き気、冷や汗など。平衡 感覚が乱れると、自律神経(呼吸やさまざまな内臓の働きなどの機 能を調節している神経)のバランスがくずれるため、さまざまな症状 が現れます。

・3つの対策①体調を整える。…満腹、空腹時の乗車を避ける。 十分な睡眠をとる②におい対策…可能なら窓を開けて換気を。香りの強い芳香剤なども避ける。③ 座る場所…バスの場合は、タイヤの上など揺れが伝わりやすい座席を避ける。車内の様子しか見えない後方や通路側の座席より、進行方向の遠くの景色がよく見える座席がおすすめ。目から入る情報と体が感じる「前へ進む動き」が一致しやすいほうが酔いにくくなる。列車の場合は、進行方向に顔を向ける側に座るほうがよいでしょう。

・メンタルも関係…乗り物酔いの記憶で似た症状が出やすくなる。気を紛らせる工夫が有効。ただし、動く車内で手元や画面を見つめる読書やゲーム、テレビ視聴などは逆効果。

THE RESERVE THE PARTY OF THE PA

酔い止めの市販薬…自律神経に働き、乗りもの酔い症状を予防・緩和。 子ども向けのフルーツ味のドロップタイプなど販売されています。概ね5 歳以上から大人まで、移動中でも水なしでラムネのように噛めるタイプも あります。酔ってしまったら乗りものを降りる、衣服を緩めて水分補給を する、横になる、遠くの景色を眺めるなどしてみましょう。