



2024年7月

あおぞら保育園  
あおぞら第2保育園  
あおぞら谷津保育園  
あおぞら菅田保育園

暑い季節がやってきました。子どもたちの大好きな水あそび、プールの季節ですね。水あそびは、子どもたちが全身で水の感触を楽しんで、気持ちを解放し、水の刺激で皮ふを丈夫にしたり、温度に対する抵抗力を養って、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体をつくるためにも最高のあそびです。水を媒介とする病気に留意しながら保育していきたいと思います。

横浜市感染症情報の週別報告定点当りを見ると、新型コロナウイルス感染症、溶連菌、手足口病が増加しています。引き続き「手洗い」「咳エチケット」「換気」等基本的な感染症対策を行っていきましょう。



## 熱中症に注意!!



### \*熱中症とは?\*

熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する障がい総称です。乳幼児は汗腺をはじめとした体温調節機能がまだ十分に発達していないため、高齢者と同様に熱中症リスクは高くなります。

### 推奨されている飲水量の目安

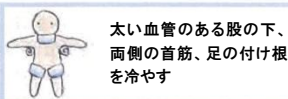
学童から成人	500~1,000mL/日
幼児	300~600mL/日
乳児 体重1kg当たり	30~50mL/日

### \*熱中症の症状と対処法\*

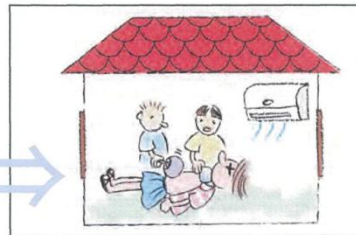
#### もし体に異常が発生したら

- まずは涼しい場所へ
- 衣服(衣類)をゆるめる

- 体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす



・たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!!  
湿度が高いとき、風がないときは要注意!



このような症状があれば...



- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

**現場で対応し経過観察**  
涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



- 吐き気がする・吐く
- 頭ががらがらする(頭痛)
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

**医療機関を受診**  
すみやかに医療機関を受診しましょう。



- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- からだがひきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだが熱い

**救急車要請**  
救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



### \*熱中症の予防には何を飲めばよいのでしょうか\*

塩分と水分の両者を適切に含んだもの(0.1~0.2%の食塩水)が推奨されています。現実的には市販の経口補水液が望ましいです。

通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクで十分ですが、スポーツドリンクは塩分量が少なく、糖分が多いことを覚えておきましょう。梅昆布茶や味噌汁などもミネラル、塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効と考えられます。

# プール・水あそびの時期に注意したい病気



## \*咽頭結膜熱（プール熱） ☆登園停止の病気☆ （医師記入の「意見書」が必要）

＜原因＞アデノウイルス感染症の一種。咳やくしゃみなどの飛沫感染のほか、目やにや便、手指の接触でも感染します。プール行事の時期に爆発的に流行することが報告されており、別名「プール熱」と呼ばれています。

＜症状＞39℃以上の高熱とのどの痛み、目の充血（結膜炎）が特徴的。3～7日熱が続き、のどが腫れ、腹痛、下痢、鼻水などの症状がでることもあります。

## \*流行性角結膜炎（はやり目） ☆登園停止の病気☆ （医師記入の「意見書」が必要）

＜原因＞アデノウイルス感染症の一種で、感染力が強くウイルス性結膜炎の中でもっとも重症です。

＜症状＞目やに、まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血などの結膜炎症状が急激にでます。発熱、下痢等の症状がみられることもあり、重症化すると角膜炎を起こすこともあります。

## \*ヘルパンギーナ （保護者記入の「登園届」が必要）

＜原因＞コクサッキーウイルスなどの飛沫感染による夏かぜの一種です。数種類のウイルスがあるので、何回もかかることがあります。

＜症状＞1歳代の子どもに多く発症し、突然の発熱と喉の奥に水泡ができます。水泡がやぶけると潰瘍になり痛みを伴います。一週間程度で治りますが、喉の痛みのため、よだれが多くなったり、飲食できなくなることがあります。刺激物はさげましょう。

## \*手足口病 （保護者記入の「登園届」が必要）

＜原因＞コクサッキーウイルスとエンテロウイルスがおもな原因です。

＜症状＞発熱の程度は軽く手のひら、足の甲、口の中に発疹が出現します。（必ずしも手足口全ての部位に出現するわけではありません）一週間程度で治癒し、症状が軽ければ登園も可能ですが、まれに髄膜炎、小脳失調などの神経合併症を起こすこともあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱が3日以上続く時は注意が必要です。

2015年（平成27年）5月、日本臨床皮膚科医会は、日本小児皮膚科学会、日本皮膚科学会と合同で「皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解」を発表しました。お読みください。

学校感染症 第三種 その他の感染症：皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解

お子さんとその保護者さん、  
ならびに保育園・幼稚園・学校の先生方へ

## 皮膚の学校感染症について

プールに入ってもいいの？

### 1) 伝染性膿痂疹（とびひ）

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止して下さい。

### 2) 伝染性軟属腫（みずいぼ）

プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ボードなどを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けて下さい。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

2015年（平成27年）5月

日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会・日本皮膚科学会

☆医師の意見書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

▼または

