

しろやぎさんからの手紙

病児の保育しろやぎさんのポシエット

2019年7月 NO. 36

梅雨空の雲の切れ間から射すおひさまの日差しが、夏の訪れを感じさせる今日この頃。水の事故や熱中症、夏カゼに気を付けて、元気いっぱい Let's enjoy summer!

〈ヘルパンギーナ・手足口病の流行〉

茨城県では現在、2年ぶりに、手足口病の流行警報が発令中です。ヘルパンギーナ・手足口病は、ともに、エンテロウイルス属のコクサッキーA群・コクサッキーB群・エコーウイルス等によっておこる夏に流行るウイルス感染症です。

〈ヘルパンギーナについて〉

突然38～40℃の熱が出て、2～3日続きます。1～2日経過すると喉の奥に小さな水ぶくれができて、喉を痛がります。ウイルス感染症のため抗菌薬は無効で、特効薬はありません。喉の痛みが強いため、熱いものや塩辛いものや酸っぱいものは嫌がります。冷たいミルクや、お豆腐、ソフトクリームやかき氷など、口内炎にしみないものを選んであげましょう。ヘルパンギーナは、くしゃみなどによる「飛沫感染」と、舐めて唾液や鼻水がついた手が触れることで感染する「接触感染」が感染経路です。予防策として最も重要なのは、手洗いです。唾液や鼻水のついたおもちゃなど、子どもが触れることの多いものの消毒も有効です。

発熱(熱が下がってから1日以上経過)がなく、食べたり飲んだりすることができれば法律上は登校登園は可能ですが、回復後も口から1～2週間、便から2～4週間にわたってウイルスが排出されます。タオルの共有を避けて、手洗いやマスクの着用の他、オムツ交換の際の手袋使用や、オムツを密閉して処分することなどが感染の拡大を防ぐうえで大切です。

〈手足口病について〉

口の中や、手のひら、あしのうら、足の甲、おしり、膝などに小さな水ぶくれができます。口の中に小さな口内炎ができると痛がって、涎が増えて、食べたり飲んだりすることができず、小さな赤ちゃんなどは脱水症状を起こすこともあります。感染経路や予防策はヘルパンギーナと同様で、手足口病も、発熱(熱が下がってから1日以上経過)がなく、食べたり飲んだりすることができれば法律上は登校登園は可能ですが、回復後も口から1～2週間、便から2～4週間はウイルスが排出されるので、保育施設では適切な感染防止策が求められます。

流行状況 (2019.6/1～6/30 検査陽性者のみ) 対象: 当院受診者

	市内		市外	
	未就学児	就学児	未就学児	就学児
溶連菌	148	107	160	69
アデノウイルス	5		11	
手足口病・ヘルパンギーナ	12	4	24	
ノロウイルス	1			
水痘			1	1
RSウイルス			1	
伝染性紅斑(りんご病)			1	2

お問い合わせやご相談は
那珂キッズクリニック小児科
病児の保育しろやぎさんのポシエット

Tel: 090-2542-5630

手洗いのポイント

手洗いは、健康を守る上でとても大切なもの。毎日、1日に何回も、大人になってからも続けていく習慣の1つです。子どもの頃からしっかりと正しい手洗いの方法を身につけてもらいたいですね!

手にはバイ菌がいっぱい

「手を洗ってきてね」「汚れてないから大丈夫」これは子どもとよくあるやり取りのひとつですよ。子ども達は見た目が汚れていない場合、手洗いの必要性を感じないことがあります。しかし手には目に見えないバイ菌がいっぱいいるのです! 風邪の時、手で鼻を触ったり、咳がでるときに口を手を覆ったりすることがありますよね。その手でドアノブや本やおもちゃなどに触れると、手についたバイ菌やウイルスがモノにつき、そこから別の人の手を介して鼻や口などから体の中に入って行くのです。手を拭くハンカチやタオルにも気をつけましょう。手をキレイに洗っても、ハンカチやタオルにバイ菌が付いていたら台無しです。タオルを他の人と共有しないようにしましょう!

正しくキレイに洗うには…

最初に水で汚れを洗い落とします。しっかり手を濡らすことで大まかな汚れが落ちて、石鹸やハンドソープの泡が隅々まで届きやすくなります。ちゃっちゃと手を水で濡らしておしまい、こんな手洗いはダメですよ。手のひらを擦り合わせてゴシゴシして、流水できちんと汚れを流すことが大切です。手の甲や指と指の間、手首もきちんと擦って流します。石鹸などは「汚れを溶かして落とす界面活性作用」とは別に、「泡を流しきるまで流水で手を洗うことによってきちんと手洗い時間がkeepできる」効果があるので、特に小さな子ども達には効果的です。

大人と一緒に楽しく洗う

手洗いは一定時間 少なくとも30秒以上時間をかけて行うことが大切です。手の掌、指の腹・裏、甲、手首まで隅々洗いましょう。「はっぴば～すでーとーゆ～」の歌をゆっくり目に歌うとだいたい30秒です。子ども達と一緒に歌を歌いながら楽しく洗ってみましょう。正しく手洗いすると90%以上の菌やウイルスを除去することができるそうです。子どもに手洗いを習慣づけるには、楽しく行うことが近道! 子どもは大人の真似が大好きです。大人が手洗いするときに「ゴシゴシ! キレイ!」と楽しく洗って見せて、大人が作った泡で手を包み込むようにして洗うとスキンシップも取れて更にキレイになりますね! キレイに洗えたら、いっぱい褒めてあげましょうね。

今月の遊び紹介

今回は、カエルさんに、ご飯をあげる遊びをしました! 材料: 空き箱、画用紙、折り紙

- ① 折り紙を軽く丸めてご飯を作ります
 - ② 適度な大きさの空き箱に画用紙を貼って、お口の部分をくり抜きます
 - ③ カエルさんのお顔を貼り付けます!
 - ④ 後ろに、ご飯を取り出すための取り出し口を作って、完成です!
- カエルさんに「あーん!」「モグモグ!」「ごっくん!」「いっぱい食べた!」



一緒にお話ししながらいっぱい食べさせてあげました! その流れで、自分たちも Lunch Time に突入! 入れて出す作業は、子どもたちは大好きですね。ずーっとずっと、何回も繰り返し遊んでくれました!