

10月に入り朝晩涼しくなりましたね。ですが日中は天気の良い日は蒸し暑く、まだまだ汗をかき季節ですね。水分補給はしっかり行いましょう。保育園では現在、「手足口病」が流行っています。寒暖差が激しいこの時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなります。いつもと違う様子がありましたら無理をせず体を休めましょう。

手足口病の特徴



- 原因ウイルスがいくつかあるため何度もかかる可能性がある
- 潜伏期間 3～6日
- 感染経路
飛沫感染（咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む）
経口・接触感染（唾液や鼻水、破れた水ぼうや便に排泄されたウイルスが手を介して目や口の粘膜から感染すること）
- 主な症状は手、足、口の中、ひざやおしりに小さい水ぶくれのような発疹が出る
- 口の中にできると痛くて食べれなくなることもある
- 熱が出ることもある
- ウイルスは咳やくしゃみからは約1週間、便からは約4週間排出される



登園する際は登園許可証が必要です。登園の目安は「熱や口の中の水ぼうやの影響がなく、普段の食事がとれるようになったら」となっています。よって水ぼうやがあっても食事が食べれている場合は受診してすぐ許可が出る場合が多いです。先ほど特徴で触れましたが、このウイルスは長期間排出されますので、保育園のような集団生活の場では感染が流行してしまうことが多いです。

予防

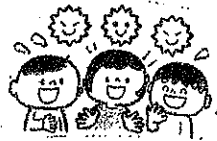
- こまめな手洗い、うがいで手やのどについたウイルスを取り除く
- 特におむつ交換後、トイレの介助後は手を石けんでよく洗う
- 規則正しい生活でウイルスに対する抵抗力を高める



たとえ手にウイルスがついても感染したことはありません。その手で目をこすったり鼻をほじったり物をつかんで食べたりすると体内に入り感染が成立します。それを阻止しましょう。



保育園では子供たちの手が触れる所や遊んだおもちゃは掃除や洗浄をしたり、必要に応じて消毒も行っております。しかし完璧に予防するというのは難しいというのが現状です。



秋も水分補給は大切です



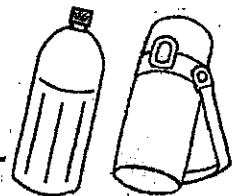
夏に比べて少し涼しくなり、夏ほど水分をとらなくなっていないですか？子どもは大人より汗をかいています。脱水予防に水分補給は必要です。また、のどの粘膜にある「せんもう」というところは侵入したウイルスや細菌を体の外に排出する働きがあり、のどが乾燥していると、この働きがにぶってしまいます。風邪予防にも水分補給は大事になります。お出かけの際は、水筒やマグなどにお茶や水を入れ持っていていき、いつでも飲めるようにしてあげましょう。ジュースは余計な糖分がたくさん含まれているので、水分補給の代わりにするのはやめましょう。



気をつけましょう



10月に入り0歳児のお子さんもお水筒を持ってくるようになりました。寒暖差が激しいこの時期、涼しくなったからと飲みかけの水筒やペットボトルをそのまま放置していませんか？涼しくても20℃を超えると雑菌が繁殖しそのまま飲むと腹痛や下痢の原因にもなります。ペットボトルは冷蔵庫にいれ、水筒は1日1回洗剤でこごし洗いましょう。



子供は風邪をひく度に免疫力をつけて強くなっていきます。また、保育園という集団の中では、感染のリスクも高いです。風邪をひいても軽く済むように、強い体を作るために生活習慣を整え、秋を楽しみましょう。

