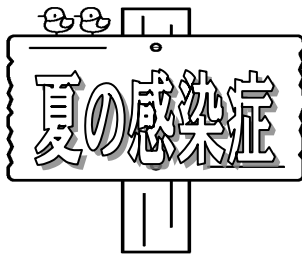




2019年8月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

今年の立秋は八月八日、暦の上では秋の始まりを指しますが、じめじめとした梅雨がやっと明け、これからが夏本番！子どもたちが楽しみにしていたプール活動や水遊びも、本格的に始まります。しかし厳しい暑さや室内外の温度差、冷たい物の摂りすぎなどで、体も脳も疲れがち…。様々な不調が現われる前に、まずは朝の光をしっかりと浴びて、一日のリズムをつくり、この夏を元気に乗り切りましょう。



夏場は、暑さのために体力を消耗しやすく、ノド・目・皮膚などに出る感染症が多くみられます。どのような感染症があるのかを知り、もし罹ってしまった場合には、早目に対処するようにしましょう。



さて、夏場に多くなる“夏カゼ”ですが

その代表は、“手足口病”“ヘルパンギーナ”“プール熱”などの **ウィルス** による感染症です。それぞれに、発疹・口内痛・目脂など特徴的な症状があります。

このほかに、熱だけで他症状や所見がない“名前のつかない夏カゼ”もあります。

“夏カゼ”に対するワクチン(予防接種)は無く、対症療法が中心になりますが日頃から“手洗い・うがい”は、予防に効果的です。



*青井保育園では、今年度全国的に流行中の“手足口病”も7月に6人発症がありましたが、現在は元気に登園しています。乳児クラスでは保護者と一緒をお願いしている“手洗い・うがい”が幼児クラスになって毎朝習慣化されていることが、感染拡大防止に大きくつながっていくと思われま。忙しい朝の登園時間ですが、今後ともご協力をお願いします。



暑い季節には **細菌** の活動も活発になります。

その代表は、“とびひ”（伝染性膿痂疹）

汗疹や虫刺されなどの掻き壊しなどがきっかけになることがよくあります。

皮膚の上の細菌が繁殖してでき、抗菌剤などの治療が必要なため

早目の受診をお勧めします。

日頃から、皮膚の清潔・スキンケアを心がけましょう。

また、食品が細菌に汚染されていると“食中毒”の原因になります。

ここでも手洗い、そして食品衛生管理にも注意が必要になりますね。



*ヘルパンギーナ



潜伏期間：2～4日

感染経路：飛沫・経口感染

登園基準：熱などの症状がなく、
食事が摂れるようになったら

主な症状：39℃前後の高熱
ノドの奥に小さい水疱
2～3日で水疱がつぶれて痛みが
増し、1週間位でおさまってくる

*手足口病



潜伏期間：3～6日

感染経路：飛沫・糞口感染

登園基準：熱などの症状がなく、
食事が摂れるようになったら

主な症状：38℃前後の熱・口の中の水疱
・米粒のようなブツブツ
(手掌・足裏・指間・お尻・膝など)
2～3日で炎症はおさまり、発症
から1週間ほどで消えてくる

*プール熱（咽頭結膜熱）



潜伏期間：7日前後

感染経路：飛沫感染 *プールを介して感染することも多いので“プール熱”と言われている

登園基準：発熱・咽頭炎・結膜炎などの症状が消えてから、2日経過するまで出席停止

主な症状：39℃前後の高熱が4～5日続く ・目脂や目の充血 ・ノドの痛み ・咳
さらに頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともある

*スキンケア

スキンケアとは、「皮膚をより健康に保つためにすること」です。

皮膚疾患の治療だけではなく、皮膚の健康を維持することで
皮膚疾患を予防する、ということにもなります。

そのスキンケアの基本は、肌の状態に合った方法で、“洗う”“塗る”です。

つまり、皮膚の汚れを落として清潔にし、保湿剤で保護するということ。

(水や湯だけではなかなか汚れは落ちないため、洗浄剤を使用した方が良いでしょう。)

しかし、洗いすぎると、皮脂やセラミドなどが皮膚から失われてバリアが壊れてしまう恐れもある
ため、洗浄後には、保湿剤を塗って傷んだバリアを修復しておく必要があるということです。

(今の洗浄剤は、バリアを傷めにくいものが多いので、洗い過ぎの心配はあまりいらなようです。)

【乳幼児の皮膚の特徴】

子どもの肌は、成人と比べて非常に薄くて柔らかく、新生児期では約半分の厚さしかありません。

そして大人の皮膚では皮脂線が活動し、皮膚の一番外側にあたる角質層の上に皮脂膜を作っています。

しかし、皮脂線は思春期になるまで活動せず、皮脂の分泌量は性ホルモンの影響を受けていますので、
子どもの皮脂量は少なく、1歳頃までは角層の細胞間脂質であるセラミドも少ないため

十分な保湿機能やバリア機能を発揮できません。

