



健康だより

平成30年9月号 稲田保育園

残暑は残っているものの、朝夕の涼しい風に少しだけ秋の気配を感じるようになりました。暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達ですが、そろそろ夏の疲れが出てくる頃です。毎日、元気に過ごせるように今一度、お子さんの生活習慣を見直してみましょう。

いよいよ運動会に向けての活動が始まります。園でも子ども達の体調に留意しながら、ケガのない様に十分気を付けて活動したいと思います。引き続き御家庭でのサポートをよろしくお願いします。

りんご病って・・・？ (伝染性紅斑)



今年の夏は川崎市で「りんご病」が流行しているようです。掲示でお知らせしている通り、保育園でも「りんご病」の診断を受けた子どもが増えてきています。頬がりんごのように赤くなることから「りんご病」と呼ばれていますが、正式には「伝染性紅斑（でんせんせいこうはん）」といいます。4～5歳の幼児を中心に3～12歳くらいの子どもの多い病気ですが大人がかかることもあります。初夏から秋にかけて流行することが多く、4～6年周期で流行するとも言われています。

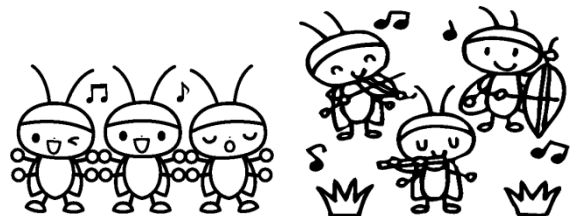
<症状>

- ・ 両頬がりんごのように赤くなる。(細かい発疹が集まって赤く見える)
- ・ 頬の赤みに続き、腕や太ももなどにも発疹が見られる。発疹はレース状や網目状に見えることが多い。
- ・ 発疹は現れて3～4日目がいちばん目立ち、かゆみやほてった感じがあり、その症状も普通は1週間ほどで消える。入浴や日光を浴びるなどで体が温まることによりぶり返す事もある。
- ・ 発疹が出る1週間くらい前に微熱や風邪症状が見られるが、気が付かない場合が多い。
- ・ 発疹が出るまでの潜伏期間は10～20日。



<その他>

- ・ 頬が赤くなってからは既に人へは感染力はない。
 - ・ ワクチンもなく、潜伏期の症状だけではりんご病を疑うことはできないので、特に予防ができるわけではないが、一度罹ると免疫ができて、その後はかかる事がないと言われている。
 - ・ 妊娠中の方が罹るとごくまれに早流産の原因ともなると言われているので、流行期は注意が必要。
- ※ りんご病を疑う症状が見られた場合は、医師の診断を受けてから登園して下さい。集団生活の為、ご理解とご協力をお願いいたします。



靴のサイズは合っていますか？



成長の著しい子どもたち。足のサイズや形も日々変わってきます。この時期こそ、適切な靴選びが大切です。「ちょっと大きいけど、すぐに成長するから・・・」「お下がりがあがるから・・・」と思って、つい合わない靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つ事になります。また、大きな怪我の原因にもなります。運動会、遠足等 戸外遊びが盛んになるこれからの季節、子ども達の靴をもう一度見直しましょう。

★ やわらかく・・・

クッション性のある靴底！

足の動きにフィットするやわらかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



★ 調整ベルトがついている！

足を固定し、足と靴を一体化させる。甲の部分が大きく開く物が履きやすい。

★ つま先にゆとりがある！

※ しっかりと足指を踏ん張って立つためには、つま先には5mm程度のゆとりが必要です。指が自由に動かせる事も大事。

※ 子どもの足は常に成長しているので3才くらいまでは平均で3ヶ月、その後は6ヶ月が買い替えの目安になります。

※ やや大きめの靴を購入してしまった場合には調整ベルトでしっかり留めるようにしましょう。

※ お下がりには、前に履いていた人の足のクセがついてしまっていて、歩き方が不自然になってしまいます。高価なものである必要はないので、新しい靴を準備しましょう。

※ 子どもは、たくさん汗をかきます。靴の中の汚れ、臭いが気になります。定期的に洗って、中までお日様にあてるように心がけましょう。

※ 子どもは靴が大きいか小さい(きつくて痛い)などの認識は大人ほど持ってません。定期的に履かせてチェックしてください。

7月・8月の感染症

<7月>

- ★ ヘルパンギーナ・・・2名
- ★ 手足口病・・・6名
- ★ 伝染性紅斑(りんご病)・・・3名
- ★ 溶連菌感染症・・・1名

<8月>

- ★ ヘルパンギーナ・・・3名
- ★ 手足口病・・・4名
- ★ 伝染性紅斑(りんご病)・・・9名
- ★ 帯状疱疹・・・1名

