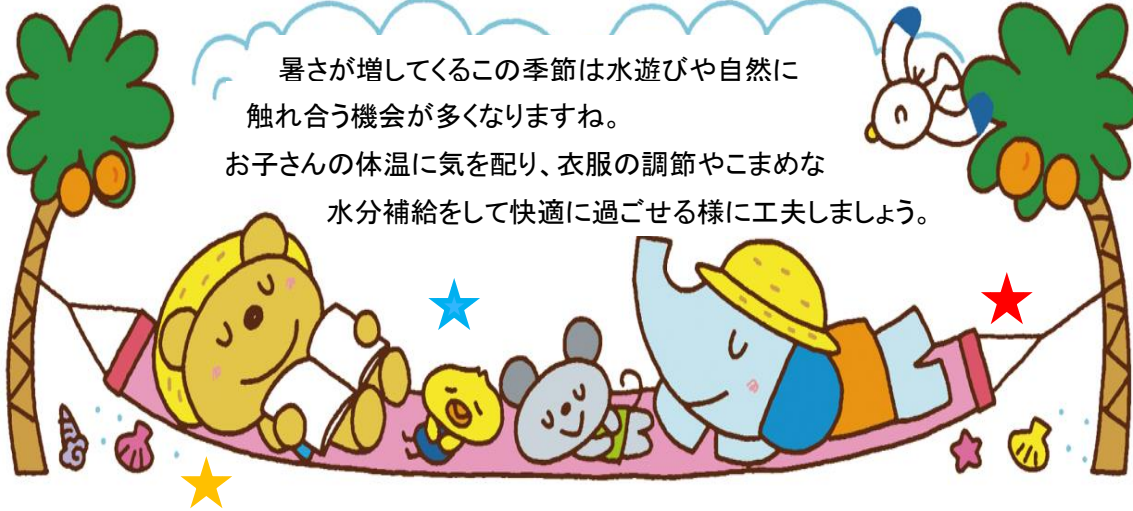


# ポカポカ通信

発行者: 富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町 2 丁目 1-38 電話: 076-432-8137

暑さが増してくるこの季節は水遊びや自然に触れ合う機会が多くなりますね。

お子さんの体温に気を配り、衣服の調節やこまめな水分補給をして快適に過ごせる様に工夫しましょう。



## 紫外線から子どもの肌と体をまもりましょう！

ひと昔前は子どもの日焼けは健康的なイメージがありましたが、近年は日焼け対策の大切さが重要視されるようになりました。

紫外線量は 10 時～14 時頃にピークを迎えます。外出や外遊びはその時間を出来るだけ避け、朝食後や夕方の時間帯を選びましょう。必要以上に過敏になる事はありませんが、首の後ろまでカバーできる帽子や薄い長袖の着用、子ども用の日焼け止めクリームを使用するなど乳幼児期から紫外線を浴び過ぎない配慮をしましょう。

また紫外線は肌や目、髪など表面に見える場所を傷つけるだけでなく、免疫に関する細胞（ランゲハンス細胞）の働きも弱めるといわれ、様々なウィルスや菌による感染症にかかりやすくなります。

免疫力を上げる為にも十分な睡眠や栄養バランスの整った食事を摂るように心掛け元気に暑い夏を乗り切りましょう。



## いつから保育所（園）にいけるかしら？

病気の症状が良くなってくると、気になるのが登所（園）時期ですね。

この時に大切なのは、お子さんの健康状態が集団生活に適応できるくらいまでに回復していることです。せっかく快方に向かっているのに無理をして登所（園）すると病状がぶり返しお子さんも辛いです。

病児保育「おひさま」では病後児保育も行っています。近頃では症状が落ち着いても、もう一日利用されて、お子さんの体調が万全になってから登園される方もいらっしゃいます。お子さんの体調に合わせて、病児保育を上手にご活用ください。

夏季は、高熱を伴う感染症が流行しやすくなります。今回は夏に流行る感染症を含め、感染症の登所（園）めやすについてご紹介します。

保育所における感染症対策ガイドライン準拠

感染症名	主な症状	感染しやすい期間	当所・登園の目安	許可書	予防接種
水痘 (みずぼうそう)	発疹は体幹から全身に頭髪部や口腔内にも出現する	発疹が出現する1～2日前から全ての発疹が痂皮化するまで	全ての発疹が痂皮化するまで		有
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	発熱、片側ないし両側の唾液腺の疼痛性腫脹(耳下腺が最も多いが顎下腺もある)	発症3日前から耳下腺腫脹後4日	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現してから5日を経過		要
咽頭結膜熱 (プール熱)	39℃前後の発熱、咽頭炎、頭痛、食欲不振、眼症状として結膜炎、涙が多くなる、まぶしが、目やに	発熱、充血等症状が出現した数日後	主な症状(発熱、咽頭発赤、眼の充血)が消失してから2日を経過するまで		無
流行性角膜炎	流涙、結膜充血、目やに、耳前リンパ節の腫脹と圧痛を認める	発熱、充血等症状が出現した数日間	医師において感染の恐れがないと認められるまで(結膜炎の症状が消失してから)		無
手足口病	水疱性の発疹が口腔粘膜及び四肢末端に現れる	手足や口腔内に水疱、潰瘍が発症した数日間	発熱がなく(解熱後1日以上経過し)、普段の食事ができること		無
ヘルパンギーナ	突然の高熱(1～3日続く)、咽頭痛、口蓋垂付近に水疱疹や潰瘍形成	急性期の数日間(便の中に1カ月程度)ウィルスを排泄しているので注意が必要			不要
伝染性膿痂疹 (とびひ)	湿疹や虫刺され痕を搔爬した部に細菌感染を起こし、びらんや水疱病変を形成する	効果的治療開始後24時間まで	皮疹が乾燥しているか湿潤部位が被覆出来る程度のものである事		無