



## 5月の保健だより

令和5年4月28日  
宮古島市立東保育所  
病後児保育室（72-2089）  
担当看護師 竹岡

新年度が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。大人も子どもも少し疲れが出る頃ではないでしょうか？

ゴールデンウィークを楽しく過ごした後、心身ともにちょっと不安定になることも。初めて集団生活に入ったお子さんは特に週末などはおうちでゆっくり過ごして下さいね。



### 手足口病

手足口病とは、夏かぜのひとつで、手や足、口の中に水疱ができるのが特徴です。夏季（主に5月～9月頃）を中心に流行し、5才以下の小児に発症する事が多い。

原因：ウイルスは数種類あり、各ウイルスに1度かかっても免疫はつかず、何度もかかります。年に2～3回かかることもあります。

脳炎・髄膜炎をおこし、死亡例もあります。

咳やくしゃみ、便からもうつります。



症状：潜伏期はおおよそ3～6日です。一般的なかぜ症状（熱に伴う頭痛や筋肉痛、嘔吐や下痢）の他には、次のような特徴があります。

- (1) 発疹・・・手のひら、足の裏、手の甲、膝、肘、おしりに出ます。  
2～7mm程度の大きさの水疱で、まわりが少し赤くなります。  
発疹は痛みやかゆみは少なく5～7日で消えます。
- (2) 水疱性口内炎・・・2～5mm程度の口内の水疱が数個～10数個できます。  
水疱になりやぶれて痛みを伴うことが多く、食欲不振や不機嫌、よだれも出ます。通常5～7日で消えます。



合併症：頻度は低いですが、髄膜炎・心筋炎などがあります。

高熱が出たり、いつもと様子が違うなど感じたら早めに病院を受診しましょう。

治療：特別な治療はありません。口の中が痛くなることが多いので、脱水症に気をつけましょう。のどごしのよい食べやすい物を与えて下さい。

（例：スープ、ゼリー、プリン、ヨーグルト、アイスクリーム等）



登所基準：発熱・食欲不振・頭痛・吐き気がなければ登所出来ます。

発疹が残っていてもかまいません。



登所する際は、登園届け（保護者記入）の提出をお願いします。