



6月の保健だより

令和5年5月31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

蒸し暑い日が続いていますが、お子さまの様子に変わったことはありませんか？
鼻水をたらしている子が増えています。いつもと様子が違うなと思う時は、担任へご連絡
下さい。十分な食事・水分補給・睡眠をこころがけましょう。

虫歯はないかな？6月4日は虫歯予防デーです。カルシウムや鉄分を摂取できるよう
バランスのよい食事をしましょう。よくかんで食べることで唾液をたくさん出し虫歯菌の
繁殖を抑制できます。もちろん、歯みがきも大切です。子どもが磨いた後に、必ず
「仕上げ磨き」をしましょう。強く磨くと痛い為、そっとブラシの先を歯に当てるよう
に小きざみに動かしながら1本ずつ丁寧に磨くようにしてくださいね。



咽頭結膜熱（プール熱）

プール熱は夏かぜの一種で、感染力が強くプールに入る機会が多い夏に流行すること
からこの名前が付いています。幼児～学童期を中心に流行します。

◎原因と感染経路

原因はアデノウイルスというウイルスで、唾液などの飛沫、鼻水、涙などの分泌物との
接触、糞便による糞口感染によって結膜、気道、腸管の粘膜から感染します。

◎どんな症状

潜伏期はおおよそ4～7日です。

発熱、咽頭炎、結膜炎が主症状ですが、全部揃わない事もあります。

乳幼児では、嘔吐や下痢を伴うことがよくあります。

- (1) 高熱 38～40度程度の高熱が4、5日前後続きます。
- (2) 咽頭炎 のどが赤くなり痛みを伴うことが多い。扁桃腺炎もよく伴い、その為
食欲不振や不機嫌、よだれも出ます。5～7日で症状は軽減します。
- (3) 結膜炎 両側または片側の結膜が赤く充血します。
目が痛い、目やに、光がまぶしいなどの症状もあります。



◎治療

特別な治療はなく症状に応じた対症療法が行われます。食事をとりやすいよう、
柔らかく薄味にするなど食事の工夫と、水分補給を心がけましょう。



◎予防

- ・手洗い、うがいをする。
- ・プールの後よく目を洗い、シャワーで体を洗う。
- ・プールの後タオルを他の人と共有しない。
- ・流行期には、プール（水遊び）を一時中止することも必要でしょう。



登所の目安としては、熱やのどの痛み、結膜炎の症状が
消え2日が経過してからになります。登所の際は、意見書
（医療機関記入）の提出をお願いします。