



# 6月の保健だより

令和3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 喜久川

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。  
天気がよければ、毎日水遊び！の子ども達。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではなるべくゆったりと過ごせるようにしましょう。



## 6月4日はむし歯予防デー

- ★食事はできるだけ決めた時間にとり、それ以外の時間にダラダラ食べさせない。
- ★早寝早起き、たっぷり体を動かして遊ぶなど、生活リズムを整える。  
(ダラダラ食べの防止にもなる)
- ★乳歯がそろったら噛みごたえのあるものを、しっかり噛んで食べさせる。
- ★飲み物はなるべく水か、お茶にする。
- ★仕上げ磨きを行う。(小学校の中学年くらいまで続けるのが理想です)



## 夏の感染症

### 咽頭結膜熱（プール熱）

- 〔症状〕 ●発熱 ●咽頭炎（喉の痛み） ●結膜炎（眼球充血、眼脂）  
症状は5日間程度続くことが多い。アデノウィルスによる感染症。
- 〔潜伏期間〕 5～7日間
- 〔感染経路〕 飛沫・接触感染
- ★症状消失後もウィルスは2～3週間便から排出されています。  
オムツ交換やトイレ介助の際は感染に注意が必要です。

※登所の際は、意見書（医療機関記入）の提出が必要です。

### ヘルパンギーナ

- 〔症状〕 ●発熱 ●口腔粘膜に水疱 ●ウィルス性咽頭炎  
エンテロウィルスによる感染症
- 〔潜伏期間〕 2～4日間
- 〔感染経路〕 飛沫・接触感染



### 手足口病

- 〔症状〕 手（腕も）、足（足の裏や膝にも）、口、お尻やお股にも水疱状の発疹が出る。  
発熱は微熱～ないこともある。エンテロウィルスによる感染症
- 〔潜伏期間〕 3～5日間
- 〔感染経路〕 飛沫・接触感染



登所の際は、登園届け（保護者記入）の提出が必要です。

