



## アレルギーってなに？

ご入園ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなったという喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。保健に関する情報は、ほけんだよりを通してお知らせしてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

### 健康診断のお知らせ

■春季健康診断  
4月4日（火）13:00～  
顔色、心音、呼吸音、姿勢などを調べます。

■園医：嶋田医院  
嶋田哲二先生

注意事項

\*当日は、お休みしないように  
しましょう。



### 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

#### ハンカチを持ちましょう

今の時期は、手洗いうがいを一日に何度もおこなうことを励行しています。ハンカチは必ず持たせるようお願いいたします。

#### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



#### 朝ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### 保育園等において予防すべき感染症

集団生活の間では流行する可能性の高いものが分類されています。他の子どもにうつさないだけでなく感染した子ども自身がほかの病気を併発しないためにも決められた期間は休まなければならない病気もあります。まずは医師の指示を仰ぎましょう。

厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドラインより

病名	症状	出席停止期間等
麻疹(はしか)	発熱、咳、鼻水、目の充血、口の中の白い水ぼう、発疹	解熱した後3日を経過するまで
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、筋肉痛、喉の痛み、体のだるさ、咳	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
風疹(3日はしか)	バラ紅色の発疹、リンパの腫れ	発疹が消えるまで
水痘(水ぼうそう)	発熱、紅斑、水ぼう、かさぶた	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎(おたふく)	発熱、頭痛、体のだるさ、耳の下の腫れ	耳の下の腫れが出てから5日を経過し、全身状態がよくなるまで
結核	2週間以上続く咳、たん、微熱、体のだるさ	医師の診察において感染の恐れがないと認められるまで
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱、喉の痛み、結膜炎	症状が消えた後2日を経過するまで
流行性角結膜炎(はやり目)	目の充血、目やに、	結膜炎の症状が消失していること
百日咳	2週間以上続く咳、長く咳き込んだ後、ヒューと笛声を発する	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
腸管出血性大腸菌感染症(O-157等)	腹痛、下痢、尿量が減る	医師において感染のおそれがないと認められていること
急性出血性結膜炎	強い目の痛み、充血、目やに	"
髄膜炎菌性髄膜炎	発熱、頭痛、嘔おう吐	"
溶連菌感染症	発熱、喉の痛み、舌の発疹、身体の発疹	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
マイコプラズマ肺炎	発熱、長引く咳、たん	症状が安定したら登園可
手足口病	発熱、手の平や甲、口の中に赤い発疹や水疱	"
りんご病	発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛、両頬の丘疹	全身状態が良いこと
乳児嘔吐下痢症(ロタ、ノロ、アデノウイルス等)	嘔吐、下痢、脱水症状(口タ…白色便)	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	高熱、喉の痛み、喉の赤み、水疱	全身状態が安定していれば登園可
RSウイルス感染症	呼吸器症状	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
帯状疱疹	痛み、かゆみ、水疱、紅斑	すべての発疹が痂皮(かさぶた)化していること
突発性発疹	3日間程度の高熱、紅斑	解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと

感染症にかかりにくい体をつくりましょう。

- ①病原体を侵入させない
- ②十分な睡眠と適度な運動
- ③ストレス軽減
- ④よく笑う
- ⑤バランスのとれた食事
- ⑥早寝早起き朝ごはん

#### ①気管支ぜんそく

呼吸困難を伴う発作と痰のからんだ咳が出ます。ハウスダストやペットの毛などのアレルゲンによる刺激で気管支が炎症を起こして狭くなり呼吸困難を起こす病気です。発作の程度に個人差はありますが、発作が起こると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音をさせて苦しそうな呼吸(喘鳴)になり、激しく咳込みます。

#### ②アレルギー性鼻炎

繰り返すくしゃみと水のような鼻水が出ます。かぜの諸症状と似ていますが、発熱はありません。症状が10日以上おさまらない、季節性がある、というときは専門医の受診をお勧めします。

#### ③アトピー性皮膚炎

肘や膝の裏などに強いかゆみのある発疹がでます。実際はさまざまな要因がかさなっておこると考えられています。年齢によって湿疹が出やすい部位が異なり、1歳ころまでは頭、顔、耳、首などにジクジクした湿疹が、2才以上になると首やわきの下ひじや膝の裏側などにかさかさした湿疹が多く見られます。ケアとしては、医師の指示通り薬物療法とスキンケアをおこない、食事制限も必ず医師の指示を受けます。

#### ④アレルギー性結膜炎

ダニやハウスダスト、ペットの毛や花粉などが目の粘膜を刺激して、非常に強い目のかゆみや鼻水などを引き起こします。花粉が原因の場合は、くしゃみを繰り返すことがあります。アレルギー性鼻炎と同じように症状が10日以上おさまらない場合、眼科(専門医)の受診をお勧めします。

#### ⑤じんましん

特定の食べ物や薬などを口にした後に、背中やお腹、肘、ひざ、口の中や唇にかゆみのある湿疹が地図状に広がります。ストレスや太陽の刺激草木などで起こる事もあります。短時間で虫刺されのように赤く盛り上がりませんが、急性のものは数時間～数日で消えます。原因がはっきりしないときもあります。再発が続くようなら検査をするのが望ましいです。中には特定の食べ物原因だとわかるケースもあるので、その際は、独自の判断はせず、専門医の診断を受け、医療機関・家庭・保育園で連携して進めます。

#### ⑥食物アレルギー

その食物を口にすると、体や口の中・口のまわりに湿疹が出て痛かったり痒かったり、気管の中に湿疹が出て呼吸困難になったりします。必ず、医療機関での診察を受けた上で、医師の指導を受け、医師→家庭→保育園という連携で食事療法がおこなわれます。独自の判断は禁物です!! 必ず医師の指導を受けて行います。

#### ⑦アナフィラキシー

たくさんのアレルギー症状が2つ以上同時に重なっておこることをアナフィラキシーといいます。咳が出てくしゃみも出るとか、蕁麻疹がでてかゆいとか、咳も出て呼吸が苦しく顔色が青くなってきたなど。さらに、命にかかわるような症状(血圧低下、呼吸困難、失神、倒れる等)は危険な状態のため「アナフィラキシーショック」と呼ばれています。

#### ⑧その他のアレルギー

動物アレルギーや、紫外線アレルギー、食物アレルギーなどアレルギーの種類はその他さまざまあります。いずれにせよ、自己判断は禁物です。必ず医師による診察と処置、指導を仰ぎます。

※ご相談等ございましたら、まずはスタッフに声をおかけください。