

ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和8年7月

蚊に刺された時の対処法【ホームケア版】

蚊に刺されたらどうなるの？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。
この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れや痒みを起こします。

ただ、赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、
反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってから、すごく腫れて水ぶくれができる
ことがあります。子どもは掻き壊して傷になることもあるため、注意しましょう。



蚊に刺された時の対処法

- ・刺されたところを水で洗い流し、皮膚を清潔にします。
 - ・痒み止めに塗布したり、濡らしたタオルや保冷剤を当てたりして、痒みを和らげます。
- ※刺されたところを、かきこわして、細菌に感染してしまうと、「とびひ」になることがあります。

【爪について】

爪には、指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止める働きがあります。他にも、爪からの健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色に変色している、白く濁っている、すじや溝ができている場合は、病気の可能性があるため、早めに病院受診することをおすすめします。

爪が伸びていると、汚れが溜まって不潔になり、炎症を起こしやすくなります。
また、友達をひっかいてしまう、かき壊す、折れたりする等と、けがの原因になります。
そのため、1週間に1回は爪の手入れをし、清潔を保つようにしましょう。



気を付けたい夏の感染症(登園にあたっては、医師の診断が必要)

病名	病原体と症状
咽頭結膜熱 	【病原体】 アデノウイルス 【症状・特徴】 急に高熱が出て3～4日続き、のどの痛み、目の充血・目やになどの結膜炎の症状があります。 【感染経路】 飛沫感染、接触感染 【登園の目安】 <u>発熱、目の充血等のおもな症状が消失した後、2日を経過していることです。</u>
手足口病 	※都内で2年ぶりに警報が発表されています。 【病原体】 エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなど 【症状・特徴】 ・ 口の中、手足の末端、肘、膝、おしりなどに水疱性発疹ができます。 (<u>口内炎がひどくて食事が摂れない・爪が剥がれたりすることもあります</u>) ・ 発熱することもあります。 ・ また、無菌性髄膜炎を合併することがあります。 【感染経路】 飛沫感染、接触感染、経口感染 【登園の目安】 ・ <u>発熱や、口内炎の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事ができることです。</u> ・ <u>食べられない状態の時は登園を控えてください。</u> 【留意すべき事項】 ・ 潜伏期間：3～6日 ・ 症状が出た最初の週の感染力が強く、回復後も飛沫や鼻汁からは1～2週間、便は数週～1か月間程ウイルスが排出されます。 ・ 何度でも罹患する可能性があります。近年は変異型ウイルスも多く、症状も非典型的で手足口以外に、臀部にも発疹が出現します。また、かかっても全く症状の出ない(不顕性感染：ウイルスを排出している)場合があります、終生免疫ではないため、大人にも感染する可能性は十分あります。アルコール消毒はあまり効果なく、次亜塩素酸消毒が有効です。
ヘルパンギーナ 	【病原体】 主にコクサッキーウイルス 【症状・特徴】 ・ 夏かぜの代表(春から夏にかけて流行する) ・ 急に39℃前後の熱が出て、のどの痛みを訴えます。 ・ のどの奥に小さい赤い水疱ができ潰瘍となるため痛みを訴え、食欲が低下したり、不機嫌になったりします。 ・ 口腔内の疼痛のための不機嫌や、食べられない、飲めないことによる脱水症などをおこすことがあるので注意します。また、無菌性髄膜炎を合併することがあります。 【感染経路】 飛沫感染、接触感染、経口感染 【登園の目安】 ・ <u>発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること。</u>