



入園・進級を迎え何もかもが「初めて」の一か月だった子どもたちも、新しい環境に少しずつ慣れ、毎日元気な声が聞こえてきます。大型連休の後は、疲れが出やすい時期です。十分な睡眠や、休息、栄養をとるように心がけ、体調管理に十分注意していきましょう。



麻疹風疹混合ワクチン接種 (MR) 第1期について

麻疹、風疹は強い感染力のある病気です。1歳になったらなるべく早く予防接種を受けられることをお勧めします。2回目は年長さんの1年間となります。(この時期を逃すと自己負担となります)

麻疹

約10日間の潜伏期間を経て感染します。熱、咳、鼻水などの症状が出始め、数日後に首筋・顔から赤い発疹が出てから一旦解熱し、再発熱で38~39℃の熱が上がり、発疹は全身まで広がります。全身症状は強く、罹患すると、とても辛い病気です。また肺炎、中耳炎、結膜炎、脳症などの重い合併症を引き起こす可能性があります。感染力が強く、免疫がない場合は注意が必要です。

風疹

2~3週間の潜伏期間を経て感染します。赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ線が腫れることもあります。「三日はしか」と呼ばれるように、3日程度で熱も下がり発疹もきれいに消えます。妊娠中の女性がかかると赤ちゃんが先天性風疹症候群にかかる可能性があります。妊娠すると予防接種は受けられませんので周囲の人が予防し、風疹をうつさないようにしましょう。

突発性発疹

突発性発疹は2歳くらいまでに、多くの子どもがかかる病気です。0歳代にかかり、初めての高熱にびっくりしたら突発性発疹だったというケースも聞かれます。突発性発疹は1回だけでなく2回かかることもあります。



症状

突然 38~40℃の高熱が出ます。咳や鼻水の症状はなく、熱が下がると共にお腹や背中など体の中心に湿疹が出てきます。突然高熱が出るため熱性けいれんを起こすことがあります。

熱性けいれん

発熱後、特に体温が上昇し始めた時に起こります。38℃以上の熱を伴う発作性の疾患で、主な症状として呼吸が荒くなる、突然手足をガクガク震わせる、体が硬くつっぱる、顔色が悪くなり、白目をむいて、意識がなくなる等があります。

熱性けいれんを起こしやすい病気

突発性
発疹

ヘルパン
ギーナ

インフル
エンザ

けいれんが起きたら

呼吸の妨げにならないように、体を横向けにします。けいれんが何分続いているか、無呼吸状態になっていないかを確認します。

こんな時は119番通報しましょう

5分以内にけいれんが治まったが、意識が戻らない、麻痺が残る、けいれんを繰り返す

けいれんが5分以上続く時



5分以内にけいれんが治まり、いつも通りの状態に戻った場合も必ずかかりつけ医を受診しましょう。



生活リズムを整えましょう

入園や、進級で環境の変化に少しずつ慣れながらも、疲れが出始め体調を崩しやすい時期です。生活リズムを見直し健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までに寝て、朝は7時頃までに起きられる習慣をつけましょう。

ごはんをしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日元気に過ごせます。また朝ご飯を食べると腸の発達が活発になり、便が出やすくなります。



歯科検診のお知らせ

6月6日(木)9時より曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科健診を予定しております。当日は8時50分までに登園して下さいお願いいたします。

