



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後の気温の高い日は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけましょう。暑いからと室内ばかりで過ごさずに、涼しい時間帯には短時間の外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



夏に多い感染症



★★★は登園許可証が必要です！

咽頭結膜熱(プール熱) ★★★

原因:アデノウイルスによる飛沫・接触感染。

目やにや便からうつすることもある。

症状:39℃前後の発熱とどの痛みあり、目のかゆみや痛み、充血、涙など結膜炎の症状が出るのが特徴です。

流行性角結膜炎(はやり目) ★★★

原因:アデノウイルスの接触・飛沫感染。

感染力が強く、プールだけでなく、タオルの共有や手指の接触によって感染することもある。

症状:瞼の腫れや異物感、痛み、充血、目やに、発熱、下痢を伴うこともある。

手足口病

原因:コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状:発熱、手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや発しんができる。

3～5日で症状が軽快するが、まれに髄膜炎などの合併症をおこすことがある為、頭痛やおう吐を伴う熱が続く場合は、すぐに受診をしましょう。

ヘルパンギーナ

原因:コクサッキーウイルスなどの飛沫感染。

症状:高熱、のどの痛みが特徴。

のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、水分もとれなくなることもある。

のどの痛みは解熱しても続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごしましょう。

ク ル ミ アレルギー

即時型アレルギーの原因食物

1位	鶏卵
2位	木の実類
3位	牛乳

「木の実類」とは
→種実類に分類されるかたい殻や皮に包まれた食用の果実や種子。

くるみ、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、ピスタチオ、ペカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ココナッツ、カカオ、クリ、松の実があります。

近年、急増している「クルミアレルギー」急増の確かな理由は分かっていないのが現状です。牛乳を抜いて2位になった理由の1つとして、「消費量の増加」が考えられます。

木の実類はペースト状、粉末状、液体、オイルなど、さまざまな形態に加工されています。クルミパンや市販のドレッシング、外食のサラダやお総菜、ケーキ・アイスなどの菓子に使われることも多く、木の実類が入っているという認識がないまま食べてしまう事例の報告もあります。

※落花生(ピーナツ)は、木の実類ではありません。

木の実類の与え方についての指針はまだないので不安になりますよね。しかし、『食べる時期を遅くすることが食物アレルギーの予防にはならない』ということだけははっきりしています。また、5才まで控えるというのは、<5才ごろまでの子どもは噛む力が未熟で、しっかりと咀嚼できず、誤嚥や窒息を起こす危険性があるから、木の実類をそのままの形で食べさせないでください>という意味です。5才までまったく口にすることはいけない、という意味ではありません。

アレルギーを起こしたら大変だからとむやみに怖がらず、体調が良い時に、お子さんの噛む力に合わせた形状のものを少しずつ食べてみるのがいいかもしれません。