



★今月の目標は「梅雨時の清潔について考えよう」です。

気温の寒暖差の日が多かった今年の冬、沖縄はそろそろ梅雨の時期です。梅雨は植物にとってはよい季節ですが、人にとっては非常に不快で色々な病気が発症しやすくなります。多湿な状態での体調不良、湿度が高い事による食中毒、熱中症、梅雨時に発症しやすい感染症について話したいと思います。

★食中毒について

湿気が多い梅雨の時期は、細菌やカビが元気になったり、発生しやすい時期でもあります。

子どもたちは、施設などの場合、集団食中毒になる場合もあるので注意が必要です。

調理する人も食べる人もよく手を洗うよう心掛けよう！



★熱中症について

真夏はもちろんですが、梅雨の時期も熱中症が起こりやすい時期になります。この時期は体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。

子どもは体温機能調節機能が未熟でうまく汗をかけず、また身長が低くて地面からの熱の影響を受けやすいため、大人よりも熱中症になりやすいとされています。

熱中症はまれに重症化して、けいれんや意識障害を起こす恐れもあるため、こまめに水分補給する・衣服を調節するなどの対策が大切です。

温度基準	注意事項
危険 (31℃以上)	高齢者は安静状態でも発生する危険が高い。 外出は避け、涼しい室内に移動する。
嚴重注意 (28~31℃)	外出時は炎天下を避け、 室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃)	運動や激しい作業をする際は 定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	一般的に危険性は少ないが激しい運動や 重労働時には発生する危険性がある。

★手足口病について

手足口病とは、コクサッキーウイルス A6、A16、エンテロウイルス71など、様々なウイルスが原因となる感染症です。主に5歳未満の乳幼児がかかりやすいと言われています。

主な症状としては、口腔粘膜や手足の末端などに2~3mm程度の水泡性発疹が現れます。発症者の約3分の1の割合で発熱が見られますが、高熱になることはほとんどありません。まれに、髄膜炎や脳炎などの合併症を発症すると言われています。



このように、梅雨の時期は色々な感染症が流行る時期なので、様々な対策・予防が大切になってきます。
しっかり対策して、元気に園生活が送れるようにしていきたいですね！