



# ほけんだより 2月号

令和6年2月1日  
梶原ピッコロ保育園  
看護師 桐山恭子

2月3日は節分です。「1年間健康に過ごせるように」という願いをこめて、「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分の日にはぜひ、1年間の健康を祈って、ウイルスや細菌を追い出すつもりで豆まきをしてみてもいいかもしれません。手洗い、うがいなどの基本的な感染予防も忘れず、皆様が1年間健康に過ごせますように。

## 溶連菌感染症について



溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。

### 溶連菌の症状

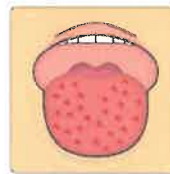
2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。



高熱



咽頭発赤



イチゴ舌



発疹

### 溶連菌の診断

迅速検査キット(鼻咽頭を細い綿棒でぬぐった後、5～15分程で結果が出る検査)が有用です。

### 溶連菌の治療

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

### 家庭で気をつけること

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



- のどごしがよいもの  
ゼリー、ヨーグルト、ババロア、プリン、ポタージュスープなど
- 消化のよいもの  
お粥、パン粥、煮込みうどん、煮た野菜(ほうれんそう、にんじん、大根、じゃがいもなど)、豆腐、茶碗蒸し、白身の魚など



- 熱いもの
- 冷たすぎるもの
- 辛いもの
- すっぱいもの
- にかいもの

