

6月 ほけんだより

2025年6月2日
尚徳福祉会 新宿ベアーズ
看護師

あじさいの咲く季節となりました。この時期は急に暑くなる日があったり、雨の日は肌寒く感じたり、体調をくずしがちです。喘息の発作も起きやすい時期でもあります。また、今年は5月から真夏日があるなど、夏に限らず熱中症対策は必要ですね。

この時期は食中毒も多くなります。食品は冷所保存を心がけましょう。セレウス菌やボツリヌス菌など熱に強い菌もあります。菌をつけない、増やさないも大切です。

6月4日は虫歯予防デーです。6月は、歯みがきについての保健指導を予定しています。

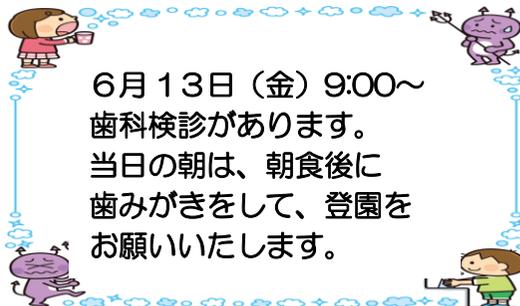
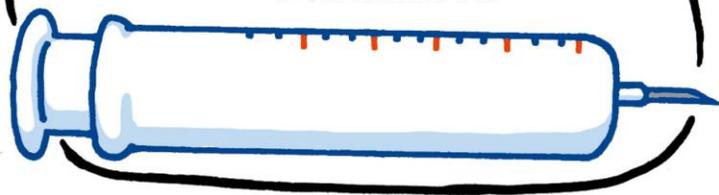
百日せきにかかると



百日せきは6か月未満の乳児でもかかり、小さい子ほど症状が重くなるので注意が必要です。「百日」というだけに、回復まで時間がかかる病気。せきが長引いて気になるときは受診しましょう。

症状

- ① 始めはかぜと同じような鼻水、くしゃみ、せきが出る
- ② 1～2週間たつと「コンコン」と激しくせき込む
- ③ 息を吸うと「ヒューヒュー」という特有の音がする



6月13日(金) 9:00～
歯科検診があります。
当日の朝は、朝食後に
歯みがきをして、登園を
お願いいたします。

都内でも百日咳が増加傾向です

予防や治療法は？ 有効な予防法は予防接種で、予防接種法に基づく定期予防接種が行われています。2か月に達したら、早めに5種混合ワクチンを接種しましょう。また、定期予防接種により百日咳の免疫を得ていても、小学校就学前にワクチン効果が薄まるため、日本小児科学会では任意での3種混合ワクチンの2回追加接種を推奨しています。

(① 学校就学前の1年間、②11-12歳) 予防接種による免疫効果の持続は5～10年程度ですが、ワクチン接種により、百日咳にかかるリスクを80～85%程度減らすことが出来ると報告されています。

主な食中毒と原因となりやすい食品

サルモネラ・鶏卵およびその加工品、食肉およびその加工品
発病までの時間 12～48時間

カンピロバクター・鶏肉料理、バーベキュー、井戸水
発病までの時間 2～7日

腸管出血性大腸菌(O-157など)・生肉、加熱不十分の肉
発病までの時間 3～8日

黄色ブドウ球菌・おにぎり、弁当、生菓子
(※手指に化膿創がある時は食品に直接触れないこと)
発病までの時間 1～5時間

ウェルシュ菌・煮物や大量調理(前調理した後、加熱不十分の食品)
発病までの時間 6～18時間

セレウス菌・米飯、弁当(室温に保存)、スパゲティなどの焼き麺
発病までの時間 嘔吐型 30分～6時間(下痢型 8～16時間)

ボツリヌス菌・真空パック食品、缶詰、瓶詰め
(※1歳未満児にハチミツ厳禁) 発病までの時間 8～36時間

腸炎ピブリオ・魚介類の刺身、寿司
発病までの時間 10～24時間(稀に2～3時間)

ノロウィルス・ノロウィルスに汚染された食品や井戸水、二枚貝
発病までの時間 1日～2日

(参考資料 www.fureaikan.net)

5月に園で流行った病気

発熱	9名
咳・鼻汁	1名
ヘルパンギーナ	1名
川崎病	1名

6月の保健行事

- 4日(水)・・・身体計測(幼児クラス)
- 5日(木)・・・身体計測(乳児クラス)
- 13日(金)・・・歯科検診(全園児)
- 19日(木)・・・0才児健診