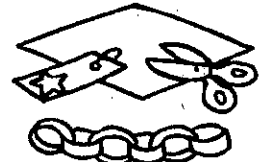


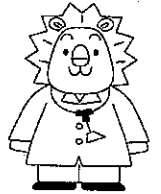


# すくすくだより



暑い夏がやってきました！夏といえば「プール」や「アイス」、「ジュース」が大人気ですね。暑いからつい食べ過ぎて、体を冷やしお腹が痛いなんてこともあるかもしれません。暑い夏は始まったばかり！工夫して上手に暑さを乗り切りましょう。今回は、特に今年の夏に流行が心配される「手足口病」についてお話します。

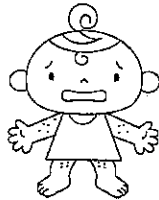
## 流行傾向!? 「手足口病」 どんな病気?



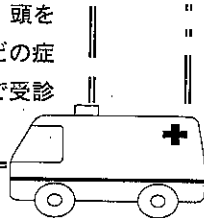
今、こんな感じです

毎年6月の第2週頃から増え始め、夏を中心に流行します。今年は、過去11年間でもっとも多くなっていると調査で分かりました。

### こんな時は 注意です!!



ごくまれに無菌性髄膜炎を伴うこともあるため、高熱が出たり、頭を痛がったり、ひきつけ、嘔吐などの症状がみられる場合はすぐに病院で受診しましょう。



夏かぜの一種で、腸の中にいるウイルスが原因で起こるウイルス性の感染症です。主な症状は水疱ができます。

水疱のできる部分としては、初めは指、手のひら、足の裏、唇やほほの内側、舌などに白い水疱ができます。

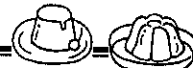
場合によって、膝やおしりにできることもあります。水疱の大きさはバラバラで、平たい楕円形の形をしています。

水疱は痛みやかゆみはありません。しかし、口の中の水疱は破れると、潰瘍状（皮ふがめくれ、皮下組織がみえる状態）になり、つばを飲み込むにも強い痛みを生じるため、不機嫌になったり、食欲が落ちたり、よだれがたくさん出ることもあります。

2～3日ほどで潰瘍状はおさまり、水疱は茶色くなり、1週間ほどで消えます。

熱は37～38度くらいで高くなることもなく、1～2日で下がり、1週間ほどで治ります。

### ホームケア



口の中の潰瘍の痛みで食欲が落ちたり、水分を取りづらくなる場合があります。

食べられるもの、口当たりの良いプリンやゼリー、冷たいアイス、クリーム、なめらかなスープなどを、少量ずつ何回かに分けて食べることがオススメです。

特に、痛みが激しくなると脱水のリスクも高くなります。こまめな水分補給をしましょう。

具合が悪いときはお風呂を控えましょう。熱がなく元気な場合はシャワーはOKです。湯ぶねに入るのは、水疱が引いてからにしましょう。

ウイルスは、つばやうんちにも含まれます。家族への2次感染を予防するためにも、食事の前、オムツ交換の後は石けんで十分に手洗いをしましょう。

手足口病は、原因となるウイルスが1種類でないため、一度感染しても免疫がつかず、何度も感染することもあります。

### 作者のつぶやき...

最近、体を冷やす首巻きや敷きパッドなどの様々なグッズがたくさんあり、驚くことも度々あります。子どもは代謝が高く、たくさん汗をかき、あせもなどの肌トラブルも。肌トラブルは痛みも伴い治りづらいので、予防が大切です。肌トラブルの予防は清潔にすることです。綿の通気性の良い下着を身につけ、汗をかいたら下着の交換、ぬるま湯などで汗と皮脂などの汚れを洗い落とすなど、こまめなケアを心がけましょう。

### 7月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
6・13・20・27日
  - 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
7・14・21・28日
  - 3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
1・8・15・22・29日
- 場所 保健所・保健センター（ほいっふ）  
（中野町字中原）  
問合せ先 ☎39-9153

対象者には、健診日の約1か月前にご自宅へ健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所  
保育課  
保健だより  
2010年7月1日