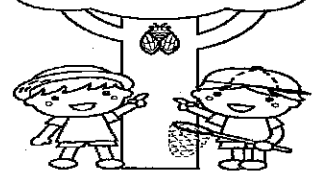


すくすくだより

2012年8月号



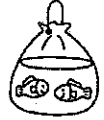
明照保育園

毎日暑い日が続きます。楽しいプール遊びや夏休みもあり、お子さんにとっては楽しい時期ですよ。遊びに行く計画を立てているご家族もいらっしゃるのではないのでしょうか。普段、経験できないことを体験できるといいですね。

楽しいとついつい無理をしてしまいますが、この時期は暑さで体力を消耗したり、食欲がなくなったり、調子を崩しやすい時期にもなります。お子さんにあったスケジュールで楽しい夏を送りましょうね。



気になる夏かぜ！！



夏かぜは、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）が代表的です。

夏かぜの原因のウイルスは、夏の暑さと湿気を好みます。原因のウイルスは、粘膜（口から消化管・目）及び皮膚に発しん（小水疱・紅斑など）を出しやすい特徴があります。

こどもの夏かぜの特徴

	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
熱などの症状	突然の発熱（39～40℃）	3割くらいに発熱症状あり	突然の発熱（39～40℃）、結膜炎
のどの痛み	あり	少ない	あり
口の中	のどの奥に水疱や潰瘍	口の中に小さな水疱や赤い発しん	のどが赤く腫れ、4～5日間痛む
発しん	なし	手のひら・足のうら・口の外・おしり・ひじ・ひざなど	なし
その他	熱が下がってからものどの痛みが続く	頭痛や嘔吐を伴う発熱が3日以上続くときはすぐに受診を	目の痛み・かゆみ・充血・涙など結膜炎のような症状あり
かかりやすい年齢	5歳以下（ピークは1歳）	5歳以下（ピークは1歳）	年長児～小学校低学年（ピークは3～4歳）
合併症	急性脳炎 無菌性髄膜炎	急性脳炎 無菌性髄膜炎	肺炎

どうする？夏かぜ

予防

- 外出先から帰ったらすぐに手洗い・うがい
夏かぜの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染（便に触れた手などから口に入ることによる感染）のため。
※症状が治まった後も2～4週間は便にウイルスが出るため、まめに手洗いをすることが大切。
- タオルを共有しないこと



ケア

- 体力の消耗を防ぐために安静に
- 脱水予防のためにこまめな水分補給を
※尿は出ているか、唇や皮膚が乾いていないか、泣いたときに涙が出るか等の点に気をつける。
- 食事に注意！！
①のどが痛いときは、やわらかくて口当たりの良い、また薄味で刺激の少ない食事にしましょう。
②熱でビタミンが失われるため、果汁ややわらかく煮た野菜などで補給しましょう。



対策

- 室内は、適温適湿に（26～28℃・50～70％）。
- 寝るときは、お腹にタオルケットをかける。
※お腹の腸の動きを低下させないため
- 睡眠・休息を十分にとる。
- 普段からバランスの良い食事をとる。

8月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：7・21・28日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：1・8・22・29日
- ★3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：2・9・16・23・30日

【場所】保健所・保健センター
【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

がん検診 受けていますか？

出産後、子宮がん検診を受けていますか。豊橋市の方で、子宮がん・乳がんが死亡する女性が増えています。市ではお得な検診費用の補助を行っています。がん検診を受ける機会のない市民の方は、是非お申し込みをしてください。

子宮がん検診 20歳以上の女性 (2年に1回)	実施している検診
乳がん検診 40歳以上の女性 (2年に1回)	●肺がん検診
	●胃がん検診
	●大腸がん検診
	●前立腺がん検診
	●骨粗しょう症検診
	●眼科検診
	●歯周病検診
	●肝炎ウイルス検査

- ※対象年齢についてはお問い合わせ下さい

検診票送付：4月下旬～5月中旬（それ以降は申し込みにより発行）

期間：5月～1月

申し込み：ほいっぶ内 保健所保健センター

1階 健康増進課 ☎39-9136

