



すくすくだより



2024年8月号



連日の猛暑続きに体も疲れてしまいますね。でも、子どもたちはプールに花火、キャンプにバーベキューなど楽しいことが満載の夏を楽しんでいます。楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムがとても大切です！大人が子どもの生活リズムに合わせることで、疲れもたまらずきっと快適に過ごせるはずですよ。

コロナ禍以降、年間を通して様々な病気が流行するようになりました。特に、この時期に流行しがちな病気を紹介します。できるかぎりの予防対策をして感染を防いでいきましょう。

| | 咽頭結膜熱（プール熱）  | 流行性角結膜炎  | ヘルパンギーナ  | 手足口病  |
|------|--|--|--|---|
| 原因 | アデノウイルス | アデノウイルス | コクサッキーウイルス | コクサッキーウイルス エンテロウイルス |
| 感染経路 | 飛沫感染（咳やくしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） | 接触感染 （プールの水、タオルの共有など） | 飛沫感染（咳やくしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） 糞口感染（おむつ交換など） | 飛沫感染（咳やくしゃみなど） 接触感染（タオルの共有など） 糞口感染（おむつ交換など） |
| 症状 | 39℃以上の発熱と喉の痛み、リンパ節の腫れがあり、目の痒み、痛み、充血、涙など結膜炎のような症状が出るのが特徴。 | まぶたの腫れや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うこともある。 | 高熱、喉の痛みが特徴。喉に水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、食事や水分も摂れなくなることもある。 | 手の平や足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができ、熱が出ることもある。手や足、口に限らず、お尻や太ももの辺りにも出ることもある。 |
| 対応 | 感染したら登園停止。水分を十分にとり、食欲不振の時はのど越しの良い物を与えるなど、安静に過ごすようにしましょう。 | 感染したら登園停止。完治には2～3週間要する。感染力も強い為、タオルなどの共有は避け、こまめに手洗いをしましょう。 | 喉の痛みから、食事や水分がとれず、脱水症状を起こすこともある。嘔吐や食欲が著しく低下しているようなら点滴治療になることも。 | 口の中に水疱ができると食欲不振になることも。水分補給をしっかり行い、脱水症状に十分気をつけましょう。 |

しっかり対策！感染症予防！

☆うがい手洗いの習慣を

外から帰った後は手洗いとうがいを。トイレの後や食事の前は必ず手を洗うことを徹底しましょう。

☆規則正しい生活習慣を

栄養のバランスのとれた食事、良質な睡眠は1日の体の疲れを取り、尚且つ免疫向上につながる為、感染症に対する抵抗力を高めてくれます。

☆室内や体内を冷やし過ぎない！寝冷えに注意！

クーラーなどで室温が低くなり過ぎないように気をつけましょう。また、汗をよく吸い取る木綿のパジャマやタオルケットを使いましょう。暑いとついつい冷たい食べ物や冷たい飲み物をとりがちです。内臓を冷やし過ぎるのは体調不良の引き金になってしまいます。食べ過ぎには十分注意しましょう。

☆二次感染・家族内感染を防ぎましょう

感染者とのタオルの共有、食器類の共有は避けましょう。子どもの感染が多く聞かれる病気も、大人が感染してしまうこともあります。中には、大人の方が症状がひどく、予後も悪いケースが聞かれます。十分気をつけましょう。

◆伝染性膿痂疹（とびひ）

虫刺されや湿疹などを掻きむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して起こる病気。患部から出る汁が付着すると、どんどん感染して広がってしまいます。乾燥していない場合は、必ず患部をガーゼなどで覆って登園するようにしましょう。

◆伝染性軟属腫（水いぼ）

ウイルスに感染してできる、いぼの一種です。接触により直接感染します。硬くて、つやがあり、真ん中がくぼんでいるのが特徴です。皮膚がこすれあう所によくできます。一つでも見つけたら、すぐに受診しましょう。

◆あせも

汗や汚れが汗腺をふさぎ、赤いぶつぶつが出て炎症が起こることを、あせもと言います。髪の毛の生え際、首、脇の下、膝裏など、汗のかきやすいところにできやすく、痒みがひどくなり掻きむしってしまい、とびひになってしまうというケースが多く聞かれます。シャワーを浴びたりして清潔に保つようにしましょう。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しい情報、日程は豊橋市ホームページをご参照ください。