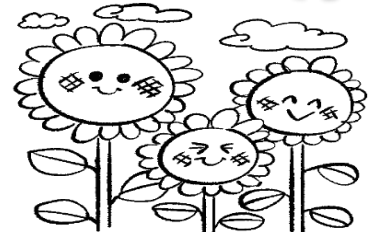


# すくすくだより



2021年8月号



毎日暑い日が続いていますね。子どもたちは暑さの中でも元気いっぱい！花火をしたり、家族でバーベキューをしたり・・・楽しい計画も沢山あるかと思えます。暑さで体力を消耗する時期でもあるので、規則正しい生活リズムで体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

今月は夏に流行る感染症をお知らせします。感染すると高熱が出たり、痛みから食事が食べられなくなってしまうこともあります。感染を予防し、元気いっぱい、楽しい夏を過ごせるようにしましょう。



## 夏に気をつけたい子どもの感染症



### ヘルパンギーナ

- 【原因】コクサッキーウイルスなどによる飛沫感染、接触感染、糞口感染。
- 【症状】高熱、のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなることも。
- 【対応】症状に対する対症療法。飲み込むのが痛い為、飲食が困難になってしまうこともある。のど越しの良い食事にし、水分補給は十分行うようにしましょう。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

- 【原因】アデノウイルスによる飛沫感染や接触感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することもあるので「プール熱」と呼ばれる。
- 【症状】39.0度以上の高熱とどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など結膜炎のような症状が出るのが特徴。
- 【対応】症状に対する対症療法。感染したら登園停止。水分を十分に摂り、食欲不振の時はのど越しの良い食事にし、安静に過ごすようにしましょう。

### 手足口病

- 【原因】コクサッキーウイルス、エンテロウイルスによる飛沫感染、接触感染、糞口感染。
- 【症状】手のひら、足の裏、口の中に米粒ほどの水疱や赤い発疹ができる。口の中にできると痛みで食事が困難になり、脱水症状を起こすことも。発熱や下痢、嘔吐を伴うこともある。
- 【対応】症状に対する対症療法。口の中に水疱ができると食欲不振になることもある。のど越しの良い食事にし、水分補給は十分行うようにしましょう。



### 流行性角結膜炎（はやり目）

- 【原因】アデノウイルスによる接触感染。タオルの共有やプールの水で感染することもある。
- 【症状】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。
- 【対応】症状に対する対症療法。感染したら登園停止。完治には2～3週間要する。感染力が強い為、タオルなどの共有は控え、こまめに手洗いをしましょう。

### 夏風邪予防法



#### うがいと手洗いの習慣を！

外から帰った後、食事の前は必ず手洗いとうがいをしましょう。



#### 二次感染を防ぎましょう！

感染者とのタオル、食器類の共有は避けましょう。



#### 部屋を冷やし過ぎない！

##### 寝冷えに注意！

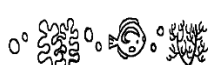
冷房などで室温が低くなり過ぎないように注意しましょう。汗をよく吸い取る木綿のパジャマやタオルケットを使うことも効果的です。

#### 規則正しい生活を！

栄養バランスのとれた食生活や、身体の抵抗力の維持や増強に必要なタンパク質やビタミンミネラル類を積極的にとりましょう。また、睡眠や休養をしっかりとることも、とても重要になります。



### 8月の健診のお知らせ



- ★4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：3、17、24、31日
- ★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週水曜日：4、18、25日
- ★3歳児健診（受付 12:45～14:00）  
毎週木曜日：5、19、26日

【場所】保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【問合せ】☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。



#### つぶやき・・・

夏になると、我が子も乳児期、よくヘルパンギーナに感染していたのを思い出します。高熱と共にのどの奥には白い水疱ができていたのが、見てもわかるほど・・・。その為、飲み込むのが困難になり、小児科で点滴を打ってもらったこともありましたが、集団生活をしているとなかなか防ぐことも困難になりますが、体力がついてくると自然と感染しなくなってきました。普段からバランスの取れた食事と、十分な睡眠でウイルスを寄せ付けない体づくりが大切かと思っています。できる限りの感染予防対策！頑張っていきたいですね。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室  
保健だより 2021年8月1日 ☎25-0528