



5月2日は「立夏」に当たるそうです。暦の上では、この日から立秋までが夏と呼ばれます。お天気の良い日も多く、さわやかに過ごしやすい季節ですね。日中は暑い日も徐々に多くなります。衣服の調節をこまめにしたり、汗をきちんとふいて、風邪をひかないように健康に元気に過ごしましょう。

さて、今月は春から夏にかけて流行すると言われている「手足口病」についてです。夏風邪の一種で、日本では7月が流行のピークになることが多く、ピークはまだ先になりそうですが、今のうちに病気とその対応の仕方を知っておき、感染を最小限に抑えていけると良いですね。



流行する前に予防しよう！手足口病

手足口病ってどんな病気？

■ウイルス感染症です

主に「コクサッキーウイルスA16型」や「エンテロウイルス71型」によって発症しますが、原因となるウイルスが複数あるため、一度かかっても、他のウイルスにより再び発症することがあります。

■感染経路

飛沫感染・接触感染・糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染すること）があります。

■病気にかかりやすいのは集団生活を送る乳幼児

子ども同士は、生活距離が近く、濃厚な接触が生じやすい環境や、衛生観念がないことにより発生しやすくなります。また、原因となるウイルスに感染した経験が少ない子どもが多いため、多くの子どもが発症します。

対処の仕方と予防

①症状に合わせた対症療法

ワクチンなどの予防薬やウイルスに対する薬はないため、「かゆみが出たら抗ヒスタミン剤」、「熱が出たら解熱剤」と症状に合わせた対症療法をします。



②食事

口腔内に水疱ができると、食事がとりにくくなります。

- ・刺激にならない柔らかく薄味の食べ物
- ・お子さんの好きな物や食べたがる物
- ・喉越しがツルンとしたものやアイスなど冷たい物など



③水分補給は何より大事

食事が摂れなくても、水や薄いお茶、スポーツ飲料などこまめに与えましょう。熱い物より冷たい物が良いようです。



④予防

- ・しっかりと手洗い、うがい
- ・タオルの共有を避ける
- ・排泄物の適切な処理



⑤登園の目安

発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれるまで

どのような症状があるの？

■感染してから3～5日後に、口の中・手のひら・足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が出る。かゆみを伴うことはない。

■手・足・口のすべてに発疹が出たり、一箇所だけしか出なかったり、他の部位にも発疹が見られたり、それぞれ症状が異なる。

■発熱は、3分の1程度に見られるが、あまり高くないことがほとんど。

■病気の後の経過は良いことがほとんどだが、まれに髄膜炎や脳炎といった中枢神経系のものや、心筋炎などの合併症を引き起こすこともある。

■こんな時はすぐに医療機関へ受診しましょう！
高熱や長引く頭痛、嘔吐を繰り返す、視線があわない、呼びかけに反応しない、ぐったりしている等々



林のつぶやき・・・

5月と言えば、「五月病」！？ 陽気もポカポカして過ごしやすい時期ですが、この時期「五月病」の心配があります。新しい環境を迎えた人に限らず、新年度で気分も新たに張り切っていた人が、連休明け頃から、疲れやすい・眠れない・集中できないなどのスランプに陥ることを言います。精神面だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸と症状は様々です。

たいていの場合は、1～2か月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われますが、「あれ？何かいつもと違うな」と感じたら、早めに気分転換ができる方法をとると良いようです。

私は、とりえず寝る、ゆっくりお風呂に入る、近所の散歩や山登り、「〇〇しなければ主義」をやめるなどなどやれそうなことから試してみたいと思います。皆さんも気分転換の方法を見つけて、「五月病」を撃退してくださいね。



5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：13、20、27日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：7、14、21、28日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：1、8、15、22、29日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）

問合せ先：☎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。

