



すくすくだより



じめじめとした梅雨が明けると、急に暑い日が続くようになります。いよいよ本格的な夏の到来です。日に日に日ざしが強くなり暑い日が続きますが、お子さんは暑さもなんのそのと元気に遊んでいることでしょうか。夏は少し活動するだけでもたくさん汗をかき、特に体力を消耗する季節ですので、十分な睡眠をとり、食事の時間・量・内容などにも注意しましょう。

体力を消耗すると病気に罹りやすくなります。今月は、夏に罹りやすい感染症についてお知らせします。



気を付けよう！夏の感染症



	ヘルパンギーナ	咽頭結膜炎(フル熱)	手足口病	流行性角結膜炎(はやり目)
原因	コクサッキーウイルス	アデノウイルス	コクサッキーウイルス エンテロウイルス	アデノウイルス
感染経路	飛沫感染(咳やくしゃみ) 接触感染(タオルの共有等) 糞口感染(おむつ交換等)	飛沫感染 (咳やくしゃみ)	飛沫感染(咳やくしゃみ) 接触感染(タオルの共有等) 糞口感染(おむつ交換等)	接触感染 (タオルの共有等)
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、食事や水分が摂れなくなることもある。	39℃前後の発熱(4~5日)とのどの痛み、リンパの腫れがあり、目の痒み、痛み、充血、流涙など結膜炎のような症状が出るのが特徴。	手のひらや足の裏、ひざやひじ、おしり、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができる。発熱することもある。	まぶたの腫れや異物感、痛み、充血や流涙。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	のどの痛みから食事や水分が摂れず、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、速やかに受診しましょう。	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ものを与えるなど、安静に過ごすようにしましょう。	口の中に水疱ができると食欲不振になることもある。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。	感染したら登園停止。完治には2~3週間を要する。感染力も強いので、タオルなどの共有は控え、こまめに手洗いをしましょう。

脱水症状と対応

①軽度の脱水症状

- ★唇が乾燥する
- ★おしっこの量が少なくなる など

対応→こまめに水分を与える。経口補水液が理想ですが、さゆや麦茶などノンカフェインで子どもが飲みやすいものを与えましょう。



②中等度の脱水症状

- ★手足がひんやりする
- ★顔色が悪くなる
- ★涙、汗が出ない など

対応→すみやかに病院を受診しましょう。移動中も水分を与えましょう。



③重度の脱水症状

- ★ぐったりして、意識がはっきりしない など

対応→救急車で病院へ
意識がはっきりしていない時に無理に水分を与えると誤嚥することがあります。



- ◎ こまめな水分摂取が重要!!
- ◎ 水分が摂れない時や中等度の症状がある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう

【経口補水液の作り方】 保存期間：1日(衛生面から)
水1L、塩3g(小さじ1/2杯)、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)をよく混ぜる。
レモン汁(1Lに対して50ml)や乳酸菌飲料(希釈タイプ)を混ぜ冷やすと飲みやすくなります。

7月の健診日程のお知らせ

- ★ 4か月児健診(受付 9:00~10:15)
毎週火曜日：4. 11. 25日
- ★ 1歳6か月児健診(受付 12:45~14:00)
毎週水曜日：5. 12. 26日
- ★ 3歳児健診(受付 12:45~14:00)
毎週木曜日：6. 13. 27日

場所 保健所・保健センター「ほいっぴ内」
(中野町字中原)

問合せ：☎39-9160(こども保健課)

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

