



2023年

8月号

せみの鳴き声が聞こえるようになり、いよいよ夏本番です。こまめな水分補給を心がけ、しっかり栄養をとって体調管理に気をつけたいですね。冷房は、冷やしすぎに注意しながら適切に使いましょう。

三大夏かせ

「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱(プール熱)」は、夏になると子どもを中心に感染が増えます。「子どもの三大夏かせ」と呼ばれることもあります。園内で流行が確認された場合は、玄関付近の掲示板にてお知らせしますのでご確認をお願いします。

《手足口病》

その名の通りに、手のひら、足のうら、口の中に小さな水ぶくれができる病気です。おしりやひざにできることもあります。乳幼児のあいだで流行します。以前にかかったことがある子ども、またうつる場合があります。熱はたいい出ませんが、ときに高熱が出ることもあります。手足の水ぶくれは痛がりませんが、口の中に出た場合は、痛くて食べられなくなることがあります。



🌸 治療 → 治療をしなくても自然に治る場合がほとんどです。熱や口の中の痛みがあるときはその薬を処方します。

🌸 家庭で気をつけること

① 食べ物 → 口の中が痛いときは、しめない物を与えましょう。熱いもの塩味や酸味の強いものかたいものは控えます。

② 入浴 → 熱がなく元気ならかまいません。

🌸 こんなときはもう一度診察を → 口の中が痛くて、水分をあまり飲まない、高い熱が続いている、吐いてぐったりしている。



《ハルパンギーナ》

乳幼児のあいだで流行する夏かぜの一種で、38～40℃の熱が2～3日続きます。のどの奥に小さな水ぶくれができて痛いので、食べられなくなります。ひどいときは水分も飲めなくなり、脱水症になることがあります。

✿ 治療 → 熱やのどの痛みをおさえる薬を処方します。



✿ 家庭で気をつけること

- ① 食べ物 → 口の中が痛いときは、かまずに飲みこめるものを与えます。プリン、ゼリー、アイスクリーム、冷めたおじや、とうふ、冷めたグラタンなどがよいでしょう。
- ② 水分 → 十分に水分をとるようにしましょう。オレンジジュースなどすっぱいものはしみます。牛乳や麦茶、みそ汁、冷めたスープなどがよいでしょう。
- ③ 入浴 → 高い熱があるときや元気がないとき以外はおまいます。

✿ こんなときはもう一度診察を → 水分をあまり飲まない、高い熱が3日以上続く、元気がなくぐたつしている。



《咽頭結膜熱》（プール熱）（出席停止です）

39～40℃の高熱が4～5日続き、のどの痛み、目の充血、頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因です。プールを分してうつることがあります。プールに入らなくてもうつります。夏以外にもみられます。

✿ 治療 → 熱やのどの痛みをおさえる薬を処方します。

✿ 家庭で気をつけること

- ① 高い熱 → 何日も高熱が続くので不安になるでしょうが、解熱薬を使いすぎないようにしましょう。
- ② 食べ物、水分、入浴については上記と同じです。
- ③ タオル → 共用は避けましょう。

