

8月 ほけんだより



猛暑が続いている。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・自目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中には水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に白っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たりののどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治ります。ところが、小さな子どもは、刺されてしまふたってから、びっくりするほど大きくなれて水ぶくれができることがあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

- 1 刺されたところを水で洗い流します。



- 2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起った状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

- シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分を触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

- シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することができます。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないようにつめを短く切る
- かゆみをやわらげるよう 冷やす、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

＊＊ちょこっと豆知識＊＊

◎ 夏風邪に気をつけましょう ◎

夏風邪は、梅雨明けから夏にかけて罹るウイルス感染症の総称です。夏風邪のウイルスは高温多湿を好み、感染力が強いのが特徴です。発熱やのどの痛み、吐き気・下痢・腹痛・結膜炎・手足や口腔の発疹などの症状が見られます。夏風邪をひかないように、手洗い・うがいをしっかりとすることや、部屋の温度・湿度に気をつけるなど風邪の予防を心がけましょう。

◎ 熱中症は水だけじゃ防げない？ ◎

汗をかくと水分だけではなく塩分やミネラルも失われます。水だけをたくさん飲むと体内のバランスが崩れることもあります。麦茶はミネラルも少し含まれており、水分補給にピッタリ、おやつには塩分を含むおせんべい、食事の時には野菜たっぷりの味噌汁がおすすめです。