

ほけんだより

れいわ ねん 令和8年 ことども未来課保育幼稚園 係
8月号 Tel53-4083

ほけん目標 暑い夏を楽しく安全にすごそう。

最近小児科でよく見る病気

手足口病にかかるお子さんがみられます。手足口病を含めた夏かぜに気をつけましょう。手洗い、手指の消毒等を心がけましょう。

資料提供:松阪地区医師会ベビーグループ



手足口病に気をつけましょう

手足口病は、ウイルスの感染によって起こる感染症で、こどもを中心に主に夏場に流行します。次のような症状・特徴がみられたときは、念のため、かかりつけ医等に相談してください。

(症状・特徴)

- ・口の中や、手のひら、足底や足背などに2~5mmの水疱性発しんが出ます。
- ・ひじ、ひざ、お尻等にも広がることがあります。
- ・発熱もみられることはありますが、あまり高くないことがほとんどです。
- ・口腔内の炎症がひどく、食事がとれないことがあります。
- ・治った後も比較的長い期間(呼吸器から1~2週間、便から2~4週間)、ウイルスが排泄されます。
- ・爪が剥離する症状がみられることもありますが、自然に治るとされています。

(感染しないようにするために)

- ・流水と石けんやハンドソープを使って、しっかりと手を洗いましょう。
- ・オムツ等の排せつ物の取り扱いに注意しましょう。
- ・タオルの共用はやめましょう。
- ・玩具やドアノブ等を消毒する時は、塩素系消毒液(次亜塩素酸ナトリウム等)を用いて消毒しましょう。



(登園のめやす)

- ・解熱剤を使わずに熱が下がり、いつも通り食事ができ、機嫌よく遊べるようになったら。

あまのものは、飲みすぎに気をつけましょう

あつ なつ、のどがかわいたときは、つい冷たくて甘いジュースや清涼飲料水を飲みたくなります。でも、甘いジュースや炭酸飲料、清涼飲料水等には、砂糖が多く含まれているものがあります。暑いときにゴクゴク飲めて、満足感を得られこともありますが、飲みすぎには気をつけましょう。

【飲み物の砂糖の量 ※角砂糖1個当たり5gとします。】



たんさんいんりょう
炭酸飲料 (500ml)

- 約50g
- 角砂糖10個分程度



すぽーつどりんく
スポーツドリンク (500ml)

- 約30g
- 角砂糖6個分程度



やさいじゅーす
野菜ジュース (200ml)

- 約15g
- 角砂糖3個分程度



おれんじじゅーす
オレンジジュース (500ml)

- 約36g
- 角砂糖7.2個分程度

【砂糖をとりすぎると…】

- むし歯や肥満になってしまうかもしれません。
- 脱水症状や熱中症を引き起こしやすくなることもあります。
- たくさんジュースを飲むと、おなかがいっぱいになり、ご飯をきちんと食べられず、夏バテするかもしれません。

【水分補給をするなら…】

みず ちゃ
水か茶をこまめに飲むようにしましょう。

あさひるばん しよくじ すいぶん
朝昼晩の食事からも水分をとることができます。
さんしょく た あつ ま
3食しっかり食べて、暑さに負けないからだを作りましょう。



つめ
冷たいものばかり飲むと、からだの中が冷えすぎて、体調が悪くなったり、おなか痛くなったりするかもしれないので注意しましょう。