

ほけんだより

令和6年 7月号 Tel.53-4083



ほけん目標

水あそびの安全に気をつけよう。

今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

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多くみられます。引き続き、注意しましょう。

これからの季節は、ヘルパンギーナやアデノウイルス感染症にも気をつけましょう。

資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ



熱中症に気をつけましょう



こどもの体は体温調節の機能が未熟で、暑さや体調の変化を上手に伝えることがむずかしいです。おとながこまめに声掛けをして休息したり、水分をとったりなどの熱中症対策が重要です。適切な予防をしながら、暑い夏を乗り切りましょう！

○ こまめに水分補給をしましょう

新陳代謝が活発なため、体から汗等として出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいです。定期的な水分補給を心がけましょう。



○ 日差しや暑さをやわらげましょう

外出時には日差しを遮る帽子をかぶりましょう。服は熱のこもらない素材や薄い色を着るようにして、熱を吸収する黒色など色の濃いものは避けましょう。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



○ 部屋の中でも油断しないようにしましょう

日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、水分補給を心がけましょう。また、室温だけでなく、湿度が高いときも気をつけましょう。



○ こどもを一人にしないようにしましょう

遊びに夢中になると、暑さや水分補給のことを忘れがちになり、熱中症の症状が出たとしても自分で対処することはむずかしいです。屋外はもちろん、暑い室内や車の中でもこどもを一人にしないようにしましょう。

き かんせんしょう 気をつけていきたい感染症

これからの季節、ヘルパンギーナやプール熱等の夏かぜに注意が必要です。また、手足口病にかかるお子さんが増えています。石けんやハンドソープを用いた流水による手洗いや手指消毒をする、タオルの共有をしない、こまめな換気をする等、予防対策をお願いします。

てあしくちびょう 手足口病

口の中や、手のひら、足底や足背などに2~3mmの発しんが出るウイルスの感染によって起こる感染症です。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あり、高熱が続くことは通常はありません。治った後も比較的長い期間、便などからウイルスが排泄されることがあるため、しっかりと手洗いをしましょう。

○回復のめやすは… 熱が下がって全身状態がよくなり、普段の食事ができるようになってから。



へるばんぎーな ヘルパンギーナ

高熱が数日続きます。のどの奥に赤い水ぼうがができ、のどの痛みや食欲不振、頭痛などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分がとりにくいことがあります。のどごしがよい食べものを与えたり、脱水予防のためにもこまめに水分補給をしましょう。

○回復のめやすは…
熱が下がり、食事也十分にできて元気になってから。



いんどうけつまくねつ ぶーるねつ 咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによる感染症で、38~39度の高熱が続く、のどが赤くはれて痛み、目のかゆみや充血などがあります。

のどの痛みのために食べ物や水分が取りにくいことがあります。ヘルパンギーナと同じように、のどごしがよいものを食べ、水分補給に気をつけましょう。

○回復のめやすは…
熱が下がり、のどの痛みや充血等がなくなった後、2日を経過してから。

ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症

細菌によって起こる感染症の1つで、発熱、のどの痛み、腹痛、発しん、母舌(舌の表面に赤いブツブツができる)、吐き気などの症状があらわれます。

年間を通して感染の可能性があり、飛沫や接触により、乳幼児から小児が感染しやすい病気です。症状が治っても、再発したり重篤な合併症を引き起こしたりするおそれがあるため、主治医から指示された期間は薬を必ず服用するようにしましょう。

○回復のめやすは… 抗菌薬を服用し始めてから24時間以上経過して、発熱がなくなり、普段の食事とれるようになってから。

ご家庭での健康管理に気をつけて、登園をお願いします。