

ほけんだより

れい わ ねん 令和6年 こと も 未 来 課 保 育 幼 稚 園 係
8月号 Tel.53-4083

ほけん 目標

あつ なつ たの あんぜん
暑い夏を楽しく安全にすごそう。



今月のほけん行事

げつじけんこうしんさ げつじけんこうしんさ
4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
い びょう いん う
医(病)院で受けましょう。

さい げつじけんこうしんさ さい げつじけんこうしんさ
1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
こじんつうち とど
個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

て あし くち びょう など なつ
手足口病等の夏かぜをはじめ、いろいろな
かんせんしゅう けいりゅうこう
感染症が流行しています。

て あら しゅ し しやうどく かんせんしやうたいさく こころ
手洗いや手指消毒といった感染症対策を心
かけましょう。

しりょうていいきん まつさかちく いしかい ベビーグループ
資料提供：松阪地区医師会ベビーグループ

て あし くち びょう 手足口病について

て あし くち びょう う い る す かんせん お かんせんしやう ちゅうしん おも なつ ば りゅうこう
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。

しやうじやう とくちやう (症状・特徴)

- くち なか て そくてい そくはい すいほうせいはいつ で
・ 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、お尻等にも広がる場合があります。
- はつねつ たか
・ 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。
- こうくうない えんしやう しよくじ
・ 口腔内の炎症がひどく、食事がとれない場合があります。
- なお あと ひかくてきなが きかん こきゆう しゅうかん べん しゅうかん う い る す はいせつ
・ 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。
- つめ はくり しやうじやう し ぜん なお
・ 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。

かんせん (感染しないようにするために)

- りゅうすい せつ はんどそー ぶ つか て あら
・ 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。
- お む つ など はい ぶつ と あつか ちゅうい
・ オムツ等の排せつ物の取り扱いに注意しましょう。
- た お る きやうよう
・ タオルの共用はやめましょう。
- がんぐ ど あ の ぶ など しやうどく と き えん そけいしやうどくえき じ あ えん そさん な とり う む など もち
・ 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。

かん かいふく (り患したときの回復のめやす)

- おお ばあい にち し ぜん けい か ち ゆ
・ 多くの場合、3～7日の自然経過で治癒します。
- はつねつ すいほう とく こうくうない えいきやう ふだん しよくじ ふだん せいかつ
・ 発熱や水疱(特に口腔内)の影響がなく、普段の食事がとれ、普段の生活ができるよう
になります。



熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動をお願いします

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNS を通じて発信されます。

熱中症予防情報サイト：熱中症警戒アラート・暑さ指数・熱中症予防に関する情報
<https://www.wbgt.env.go.jp>



「徹底した予防行動とは・・・(熱中症予防情報サイトより)」

- ◆ 昼夜を問わず、エアコン等を適切に使いましょう。
- ◆ 不要不急の外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ◆ 外での運動は、原則、中止または延期をしましょう。
エアコン等が設置されていない屋内での運動も、原則、中止または延期をしましょう。
- ◆ 高齢者やこども等、熱中症になりやすい方に声をかけましょう。
- ◆ のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給をしましょう。

こどもはおとなより、熱中症になりやすいので、気をつけましょう。

○ 体温を調整する機能がまだ整っていない。

こどもは放熱や発汗による体温調節が未熟で、周囲の環境の影響を受けやすく、からだに熱がこもりやすいです。気温が体温より高い、日差しがきつい、地面からの照り返しが強い等の周囲の環境の影響を受け、こどもの深部体温はおとなよりも大きく上昇し、熱中症のリスクが高くなります。

○ 地面からの照り返しの影響が大きい。

日中の強い日差しにより、地面はかなり高温となります。背が低かったり、ベビーカーの利用などでおとなよりも地面に近い環境で過ごすことが多いこどもは、地表からの熱(輻射熱)を受けやすくなります。

○ 年齢が低いほど、自分で体調を管理したり、調整することがむずかしい。

暑さやからだの不調を、まだ自分の言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・こどもの様子を、まわりのおとなが気をつけることがたいせつです。