

ほけんだより

令和7年 8月号 Tel.53-4083



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、ヘルパンギーナ、りんご病にかかるお子さんがみられます。また、胃腸かぜにかかるお子さんも少しでてきています。

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

暑い夏を元気に過ごそう！

夏バテは、暑さによる食欲不振や水分不足、睡眠不足などの条件が重なって起こしやすくなります。特に、体温調節の苦手な赤ちゃんやこどもは大人よりも「夏バテ」になりやすい特徴があります。

☆ これらの症状は、夏バテのサインかも！？ ☆

- 普段と比べて元気がない
- 好きな食べ物もあまり食べない
- 下痢や便秘が続く
- 機嫌が悪い
- 体重が減っている
- 寝つきが悪い など

☆ 夏バテを予防するためのポイント ☆

からだを冷やしすぎないようにしましょう。
冷房の効いた部屋で過ごしがちですが、室温が26℃以下にならないようにしましょう。

お風呂にゆっくりつかりましょう。
ぬるめのお湯につかって温まりましょう。

適度にからだを動かしましょう。

涼しい時間にからだを動かして、汗をかき、暑さにからだを慣らしましょう。

朝昼晩しっかりご飯を食べましょう。

体力を消耗しやすい夏は、特に栄養バランスに気をつけましょう。

夏野菜は、からだの水分を外に出して体温を下げる作用があります。

水分補給をしましょう。

のどが渇く前に飲むように心がけましょう。また、冷たいものばかり飲むと、腹痛や下痢などになることもあるので気をつけましょう。

早寝早起きを心がけましょう。

からだの疲れを回復するためにもぐっすり眠れるようにしましょう。



夏の皮膚トラブルに気をつけましょう。

☆ あせもに注意！！ ☆

あせもは、夏に多い子どもの皮膚炎のひとつです。汗を出す汗管が皮脂や汚れでふさがって、汗の出口がなくなり、首や背中などに水ほうや炎症を起こします。

予防するには…

- ① おむつはこまめに取り換えましょう。
- ② 吸収性、通気性のいい衣服を選びましょう。
- ③ 汗をかいたら、シャワーや風呂で流したり、ぬらしたタオルでふき取ったり、着替えたりしましょう。
- ④ 風呂では石けんをしっかりと泡立てて洗いましょう。
- ⑤ エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

〈 あせもがしやすいところ 〉



☆ 虫さされに注意！！ ☆

夏は外で活動する機会が増えます。野山や川などに出かけるときは、ぼうし・長そで・長ズボンを着用したり、虫よけをしたりして虫に注意しましょう。

〈 虫に刺されたときの対応 〉

- 蚊… 石けんでよく洗い、かゆみがある場合は水でぬらしたタオルや保冷材で冷やしましょう。かき過ぎると、とびひになることもあるため、注意しましょう。
- 蜂… 針が残っていたら取り除きましょう。刺された部分を流水でしっかりと洗い流しながら毒素をしばらく出し、冷やして、病院を受診しましょう。もしも、息苦しさや意識が朦朧したり、じんましん、腹痛、吐き気などのショック症状があらわれた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。
- 毛虫(イラガ、ドクガ、チャドクガ、マツカレハ等)
… 毒針毛という細かい毛があります。触れてしまったら、できるだけこすらずに、粘着テープなどをペタペタと皮ふに当てて、毒針毛を取り除きましょう。その後、流水でしっかりと洗い流し、毒素をしばらく出しましょう。服にもついていることがあるため、きたら着替えましょう。腫れやかゆみがひどい時は、病院を受診しましょう。

