

# 仲町病後児保育室 保健だより 8月



2025 年度

照りつける太陽と共に本格的な夏がやってきました。外遊びには熱中症アラートに注意して、こまめに水分補給してください。夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作ってください。

## ●○ 夏に多い感染症 ○●



夏かぜは高熱、下痢、のどが赤く腫れる、体に発疹が出る等が特徴的です。ウイルス感染によって起こります。手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱は子どもに流行る感染症です。他人への感染力が高いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ●手足口病

38℃前後の熱が出て、手のひら、足の裏、指の間、体に痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のような発疹ができます。口の中に水疱ができると、痛みで食欲が落ちます。熱は出ても3日以内に下がり、発疹は1週間程度で自然に消失することが多いです。

### ●ヘルパンギーナ

突然40℃近くの高熱と、のどの痛みが特徴です。特にのどは水疱や潰瘍ができるため、かなり痛みます。(乳児はミルクが飲めないほど)熱は1~4日で下がりますが、潰瘍が治るまでには1週間程かかります。

### ●プール熱（咽頭結膜熱）

アデノウイルスによる感染症で、突然38~40℃の高熱とのどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状がでます。周りの人への感染力が強いため、タオルは共有しないようにしましょう。症状は長引きがちで熱が7日前後続くこともあります。

#### ○おうちでのケア○

- \*発熱やのどの痛みで食欲が落ちるので、水分補給が大切です。少量ずつでもこまめに飲ませてあげましょう。痛みの為に水分が摂れない場合は、脱水が心配なので受診しましょう。
- \*食事は薄口で口当たりの良いものとし、食後は水やお茶等で口の中をきれいにしましょう。
- \*便に出たウイルスで感染することもあるので注意が必要です。しっかり手洗いしましょう。

#### \* 保育室の様子 \*

♪ スロープトイ ♪  
繋がったペットボトルの中をボールが転がり落ちていく玩具です。手作りのため、途中でボールが外へ落ちてしまうこともありますが、それが子ども心をくすぐり、何度もボールを入れて楽しんでいます。

