保 健 だ よ り

毎日暑い日が続きますね。先月はヘルパンギーナ、突発性発疹、RS ウイルス、りんご病（伝染性紅斑）の発症がみられました。診断がつかなくても急に高熱が出る園児が乳児さんだけでなく、幼児さんにも多くみられました。まだまだ暑い日が続き、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう。

夏のお出かけ

ご家族で旅行やレジャーに出かける機会の多いこの季節。子どもたちの体調には十分に気を配りたいものです。子どもたちは、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。またこの時期「車の中に子どもを放置する」ことによる事故が多くみられます。たとえ２～３分であっても、絶対にしないようにしてください。ご家族でのお出かけは、子どもたちにとっても、きっと楽しい思い出になると思います。

真夏の夜も快適な睡眠を

☆入浴して汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう
☆クーラーや扇風機は風が当たらないように調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう

☆寝冷えしないようにおなかにタオルケットなどをかけましょう

☆赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。

背中にハンドタオルをはさみ、寝入ったら抜き取ると良いでしょう

りんご病（伝染性紅斑）

＊原因　ヒトパボウイルスによる感染症で、潜伏期間は１～２週間

＊症状　熱は微熱程度で、左右の頬が赤く腫れ、ほてりや痛み、かゆみがある場合もあります。手足、おしり、肩などにも赤い発疹が出ることがあります。１週間ほどで消えますが、日光にあたったり入浴したりすると再発することがあります。

＊対応　かゆみがある場合はかゆみ止めを処方してもらう程度で、特別な治療はありません。

全身状態がよければ登園できます。

妊娠中の方が感染すると、胎児に異常が出ることもあるので、接触には注意しましょう！

手足口病

＊原因　コクサッキーウイルスによる感染症で、潜伏期間は３～５日間です。

＊症状　手のひらや足の裏、口の中などに赤い水疱ができるのが特徴です。破れて潰瘍になると痛みます。

＊対応　安静にしていれば自然に治ります。元気があれば登園できます。
治った後も２～４週間くらいは便にウイルスがいます。オムツ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

☆虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化することや、とびひになることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気をつけましょう

蚊　子どもの場合、蚊に刺されると免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、３０分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

毛虫　毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした場合は、患部にセロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがあります。また、直接触らなくても毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

ダニ　市販の虫刺され用の薬で効果あります。人によってはアレルギーなどで全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう

ムカデ・ハチ　刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

植物かぶれ　植物の中には発疹や水疱などを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水疱は清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが収まらない場合は受診しましょう。