



8月 ほけんだより



子ども健康部 幼児課令和6年8月発行



夏に注意したい感染症

日本の夏は暑く、病気などのトラブルも起こしがちです。子どもたちの健康状態に気を配りながら、楽しく夏を過ごしましょう！



夏かせ

夏場に流行しやすい感染症を夏かせと呼んでいます。少し熱が出るだけのものから、高熱になりぐったりするものもあります。

ヘルパンギーナ

●症状●

急に38~40℃の高熱が出て、のどの痛みが見られます。乳幼児の場合には、そのほかによだれが増える、食欲の低下、不機嫌などがおこな症状です。のどを見ると、上あごや口蓋垂の粘膜に小さい水泡ができています。

●注意すること●

熱やのどの痛みがある間は、家庭で安静に過ごしましょう。のどの痛みのために食欲が落ちてしまうことがあります。のどごしのよい食べ物や飲み物を与えましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

●症状●

39~40℃の高熱、のどの痛み、目のかゆみや充血、リンパ節の腫れなどの症状があるほか、元気がなくだるそうなようすなどがみられます。

●注意すること●

高熱による発汗や、のどの痛みで水分の摂取が減少することで脱水を起こさないように注意し、水分補給を十分に行います。のどの痛みがあるので食事はのどの痛みを刺激しないもの(ゼリーなど)を与えるようにしましょう。

手足口病

●症状●

手のひら、足の裏、口の中に細かい発疹や直径2~3mmの水疱ができます。このほか、ひざやおしりなどにも発疹ができることがあります。熱が出る場合と出ない場合があります。

●注意すること●

発熱もなく、元気で食欲があれば登園には差しつかえありません。ただし、のどが痛み食事がとりにくいなどの場合は、家庭で過ごしましょう。



6/6~

県内で警報発令中です

流行性角結膜炎(はやり目)

●症状●

潜伏期間は1~2週間で、急に発症します。結膜の充血やかゆみ、異物感、涙が出る、目やに、まぶたの腫れなどがあらわれます。感染力が非常に強いのが特徴です。

●注意すること●

目の充血や目やになどの症状がなくなり、医師から感染の恐れがないと認められるまでは登園できません。感染力が強いので、家庭内での感染を防ぐためにタオルなどは共用しないようにしましょう。

8/7は、鼻の日です!! 上手に鼻かみできるかな??

子どもにとって、上手に鼻をかむことは難しいことです。片鼻で空気を出すことから練習してみましょう😊



鼻のかみ方

片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつ何回かにわけてかみます。

片鼻で空気を出せるかな?

- ①机の上に、ティッシュを小さくちぎって置く
- ②片方の鼻を押さえて、優しくフンツと鼻息でティッシュを飛ばす



鼻をかむときに注意すること

× 両方の鼻を同時にかむ

細菌やウイルスを含む鼻水が鼻の奥に入ってしまうことがあり、副鼻腔炎の原因になることがあります

× 力強くかむ

強くかんでしまうと、鼻の中が傷ついて鼻血が出たり、耳が痛くなったりします

× 中途半端にかむ

鼻水が残ってしまうと細菌やウイルスが増えてしまいます

× 鼻をすする

鼻の奥や耳に鼻水の細菌やウイルスが入り、中耳炎になる場合があります



参考:少年写真新聞社



金属の溶出による中毒に注意しましょう



暑い季節になり、冷たい飲み物を飲む機会も多くなってきましたが、過去にやかんに入れたスポーツ飲料を飲んだことによる銅食中毒が発生しました。金属製の容器(やかんや水筒)は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあります。金属製の容器にジュースやスポーツ飲料を入れる時は、注意書きをよく確認しましょう。※主な酸性の飲み物...スポーツ飲料、炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料など

