



すくすくだより



2025年7月号



梅雨も明け、本格的な夏が到来します。プール遊びや外遊びなど、お子さんにとっては楽しい時期ですね。楽しいとついつい時間を忘れて遊んでしまいますが、この時期は暑さで体力を消耗し、だるかったり、食欲がなくなったりと、体の調子を崩しやすくなります。お子さんの体力にあわせた休憩時間を設けて、健康的に夏を過ごしましょう。

夏風邪に気をつけましょう!!

咽頭結膜熱(プール熱)

【感染経路】

飛沫感染、接触感染、糞口感染

【症状】

主症状は、発熱(39℃以上が4~5日)、のどの痛み(のどの赤み)、結膜炎(充血、目やに)。下痢や腹痛を伴う時もある。

【対応】

水分を十分に摂取し、食欲不振の時は、のど越しの良い物を与えるなどする。高熱が続き体力消耗が激しいため、安静に過ごすようにしましょう。登園は発熱、充血などの主な症状が消失した後、2日を経過してからにしましょう。

※プールは症状がなくなってから2週間経過してからにしましょう。



手足口病

【感染経路】

飛沫感染、接触感染

【症状】

手のひらや足底、四肢、おしり、口のなかに小さな水疱や潰瘍ができる。口の中に症状がでると痛みで食事や水分が摂れないことがある。発熱を伴う時もある。

【対応】

口の中に水疱や潰瘍ができると痛みのため、食欲不振になることもある。水分補給をしっかりと行い、脱水症状に十分気をつけましょう。



ヘルパンギーナ

【感染経路】

飛沫感染、接触感染、糞口感染

【症状】

特徴は、発熱(38℃以上)とのどの痛み。のどに水疱や潰瘍ができて、食事や水分が摂れないことが多い。

【対応】

のどの痛みから食事や水分が摂れず、脱水症状を起こすこともある。食欲が著しく低下しているようなら、速やかに受診しましょう。



※3疾患とも便中にウイルスが数週間排泄されます。2次感染を防ぐ為、便の取り扱い時は、使い捨て手袋の使用をお勧めします。できない時は30秒かけてしっかり手洗いをしましょう。

脱水症状と対応

①軽度の脱水症状

★唇が乾燥する

★おしっこの量が少なくなるなど

対応→こまめに水分を与える。経口補水液が理想ですが、麦茶や白湯などノンカフェインで子どもが飲みやすいものを与えましょう。

②中等度の脱水症状

★手足がひんやりする

★顔色が悪くなる

★涙、汗が出ないなど

対応→すみやかに病院を受診しましょう。移動中も水分を与えましょう。

③重度の脱水症状

★ぐったりして、意識がはっきりしないなど

対応→救急車で病院へ

意識がはっきりしていない時に無理に水分を与えると、誤嚥することがあります。

◎ こまめな水分摂取が重要!!

◎ 水分が摂れない時や中等度の症状がある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう



経口補水液の作り方

水1000cc、塩3g(小さじ1/2杯)、砂糖4.0g(小さじ4と1/2杯)をよく混ぜる。

レモン汁(1000ccに対して50cc)や乳酸菌飲料(希釈タイプ)を混ぜ冷やすと飲みやすくなります。

保存期間: 1日(衛生面から)

※これを飲んで「おいしい」と感じた時は、脱水症になっています。

経口補水液は、病気や熱中症などで「脱水症」になった時、失われた水分や電解質を体に素早く吸収されるように考えられた飲み物です。経口補水液を無理に飲まなくても、イオン水やゼリー飲料、麦茶などお子さんが飲めるものをこまめに摂ることが大切です。



~こども保健課からお知らせ~

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。