



# ほけんだより 8月号

令和5年8月  
諏訪市役所こども課  
保育係 看護師

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。お盆を過ぎると夜は涼しくなってきます。寒暖差や疲労で体調を崩すお子さんもでてくるので、夜はしっかり睡眠をとれるようにしたいものですね。

## 今年はヘルパンギーナが流行しています

全国的にヘルパンギーナが流行しています。諏訪市内の保育園でも6月末頃からヘルパンギーナと診断されるお子さんが出てきています。夏風邪の代表的な疾患で、幼児が罹患することが多く突然の高熱とどの痛みを訴えます。

**原因** → コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。一部糞便からの経口感染もあります。

**症状** → 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。一般的に数日で解熱、のどの症状も改善します。髄膜炎、脳炎などの合併症を認める場合もあります。

**対応** → のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがあります。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。解熱後1日以上経過し、普段の食事ができるようになれば登園可能です。回復後も2～4週間、便からウイルスが排出されることがあります。オムツ交換時や排便後は手洗いをしっかり行いましょう。



## 夏に多い皮膚トラブル

汗をかく夏場は、さまざまなトラブルが起こりやすい時期です。皮膚のトラブルを悪化させないためにも、毎日のケアをたいせつに行っていきましょう。治療中の場合は保育園にお知らせください。

### 「とびひ」とは・・・

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを触れたり掻いたりすると、細菌が付着して繁殖し感染する皮膚病です。ガーゼなどで覆い、直接触れないようにしましょう。医療機関を受診し、家庭の中でもタオルの共有や兄弟との入浴は控えましょう。つめは短く切り、シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防です。

### あせもに注意！★★★

あせもは、背中、肘の内側、首、手首のくびれなどに多く現れます。白く小さな発疹は1～2日で治りますが、赤くなると強いかゆみを伴って、治りにくくなります。夏場はこまめに汗をふき、外から帰ったらすぐにシャワーで汗を流すなど、皮膚を清潔に保つようにしましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうが良いでしょう。





# 野山に出かけるときは・・・



自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。野山では、腕・足・首など、肌の露出を少なくして、次のような点に注意しましょう。

## 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性。帽子は白っぽいものをかぶる。

## 長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

## フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



## 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

## ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

# 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

## 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



## 夏バテ STOP!

お家でできる予防法  
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

