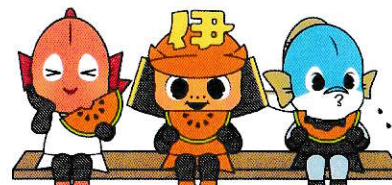


lyocity



7月号

ほけんだより



こんな病気に注意！

咽頭炎・結膜炎

RS ウイルス

ヘルパンギーナ など

令和8年7月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」



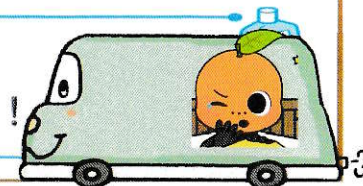
暑い日が続くようになりましたね。熱中症が心配な時期となりました。

体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

喉が渇いていなくても、水分をこまめに摂取し、元気に夏を過ごしていきたいですね。

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れ、気分転換をしてあげましょう。

車内での
熱中症にご注意を！



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

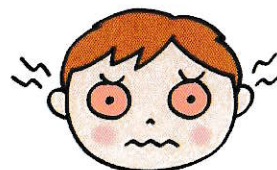
プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



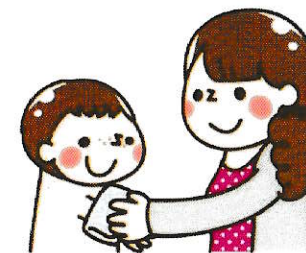
汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりはバスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれやかさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



とびひ予防のためのチェックリスト



- ☐ 虫刺されやすり傷などを触った手で、体の他の場所に触れない
- ☐ 家庭でもタオルの共有を控える
- ☐ 汗をかいたらこまめに着替える
- ☐ 爪は短く切る
- ☐ 毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つ



初期症状チェックリスト (これがあったら受診しましょう)



- ☐ かゆみを伴う小さな赤い発疹や水ぶくれができた
- ☐ 虫刺されやあせもが、いつまでも治らない
- ☐ 水ぶくれが破れて黄色いかさぶたができた

小さな子どもは、皮膚が薄く免疫力が未熟なため、とびひにかかりやすいです。
かゆみを我慢できずに掻くことで広がってしまい、治療期間が長引いたり、家庭での処置が大変になったりする場合があります。
広がってしまう前に、早めに医療機関を受診しましょう。