



こんな病気に注意！
手足口病 新型コロナウイルス
RSウイルス感染症
咽頭炎 など



ほけんだより

令和8年9月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入ったり、十分な睡眠をとったりなど、体調を崩さないように気をつけていきましょう。



生活リズムの見直し



夏休みの間に、眠る時間が遅くなったり食事の時間が不規則になったりしていませんか？特に睡眠の乱れは体の成長や自律神経などにも影響します。早寝早起きを心がけ、睡眠をしっかり取るようにしましょう。シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入ること、安眠効果が得られますよ。

朝の洗顔や朝食は、すっきりとした脳の目覚めを促します。顔色や食欲など、普段から健康観察を行い、生活リズムを整えて過ごせるようにしましょう。



手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏風邪の一種で飛沫感染します。



《症状》

手足や口の中に水泡や赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。お子さまが嫌がる時は、無理にお風呂に入れるのはやめましょう。

