

すこやかだより

2024年7月 第23号

こんにちは。守谷市病児・病後児保育事業【すこやかルーム】です。
暑い季節がやってきましたね。気温も湿度も一気に上昇して体力も消耗しやすいこの時期。
たくさん食べてしっかり休んで、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り切りましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんとつげつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおりの、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでごまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

レジャーの計画、無理なく立てて

1 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



2 移動中も休憩を



体を動かしていても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

3 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



4～6月度 利用実績

＊急性上気道炎・アデノウイルス咽頭結膜熱

＊新年度で新しい生活が始まったり、気候が不安定な時期だったりすることもあるが、なんとなく体調を崩したりしていわゆる『風邪』を引いてしまう子が多く見受けられました。これからの季節は「夏風邪」や、あせもや虫刺されによる「皮膚トラブル」が増えてきます。親子ともにお気をつけください。

※状態悪化時にご連絡します。
その際には早めのお迎えのご協力を宜しくお願いします。

すこやかルーム(守谷市病児・病後児保育事業)

当施設では病気の回復期または回復期ではないが病状が安定している状態のお子さんについて、保護者のお仕事の都合などの理由で家庭で保育することができず、保育所や幼稚園での集団保育も難しいときにお預かりしています。

◇場所：守谷市松前台一丁目16番地6（運営主体：社会医療法人社団光仁会 総合守谷第一病院）

◇電話：0297-45-2194（対応可能時間は開設終了の1時間前まで）

◇開設日時：月～金 午前8時から午後6時
土 午前8時から午後1時

◇定員：1日につき3人まで

※守谷市公式アプリ Morinfo（もりんふお）から登録・予約ができます。



Morinfo