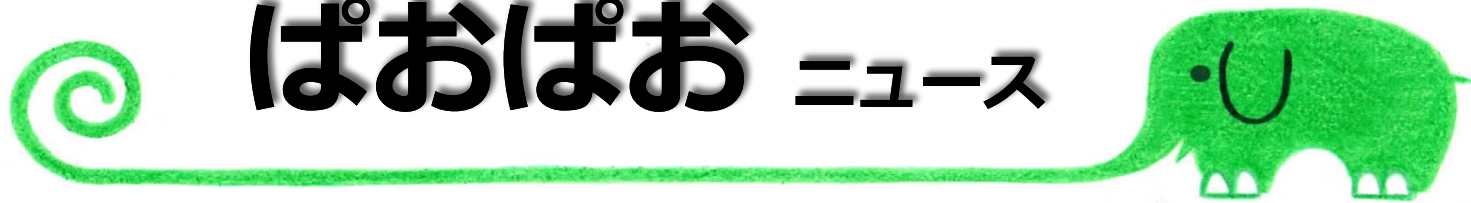


ぱおぱお ニュース



< 病気の豆知識 >

今月は… 『 手足口病・ヘルパンギーナ 』 です

いわゆる夏風邪と呼ばれる感染症のうち、最も多く見られるものです。いずれも主にコクサッキーウイルスが原因なのですが、症状の出方が少し異なります。潜伏期間は2～6日でその後症状が出始めます。以前かかったことがあってもまたかかることもあります。

< 手足口病 >

その名のように手のひら・足の裏・口の中に赤い水疱ができる病気です。お尻やひざなどにできることもあります。手足の水疱は痛がりませんが、口の中が痛くて食べられなくなることがあります。



< ヘルパンギーナ >

突然39℃前後の熱が2～3日くらい続きます。口の中をのぞくと、喉の奥に赤いプツプツや口内炎がみえます。



< 手当てのポイント >

- ・どちらも特効薬はありません。安静を保ち自然に治るのを待ちます。
- ・口の痛みで“飲まない・食べない・むずがる・よだれが増える”ということがよくあります。
- ・脱水にならないように、注意が必要です。
- ・おしっこの回数が一日3回以上あるように水分を十分に与えましょう。飲めないときは少量ずつ頻回に与えてください。
- ・食べ物は、口の中を刺激しないように、薄味の物ややわらかい物、水分を多く含んだ物がいいでしょう。

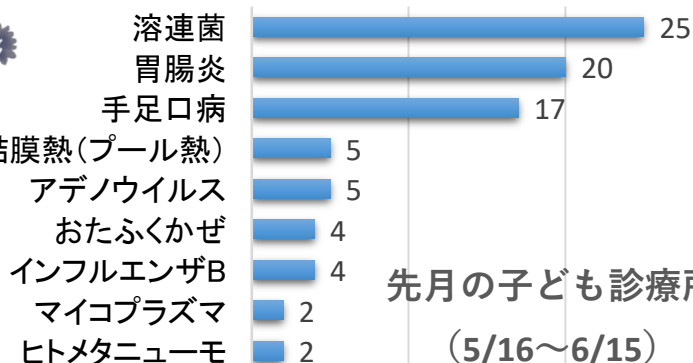
うどん・そうめん・おかゆ
プリン・ヨーグルト・ゼリー
アイスクリームなど…

*** 水分もとれずにぐったりしている場合には、早めに受診しましょう！**

< 登園・登校 >

熱もなく元気で、口内の痛みもなく食事ができるようなら、発疹があっても登園・登校してかまいません。

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

- ・胃腸炎は減ってきました。溶連菌は先月同様ですね。
- ・手足口病が流行しています。

病児保育室ぱおぱおでは…

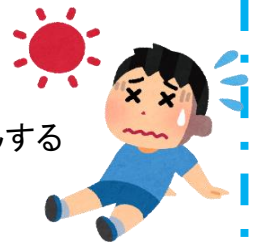
- ・発熱のお子さんが目立ちます。
- ・手足口病やプール熱のお子さんも入室しています。

他、RSウイルス・リンゴ病・水ぼうそう・ロタウイルス…各1名ずつ

< 熱 中 症 >

こんな症状が出たら熱中症かもしれません！！

- ・頭が痛くなる
- ・熱が出る
- ・くらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・足がつる、足がけいれんする



< 予防のために… >

- ・外にいる時は、頭が熱くならないよう帽子をかぶったり、時々日陰で休み、体内温度を下げましょう。
- また、吸水性や通気性の優れた服を選びましょう。
- 熱がこもらないよう袖口や襟ぐりが開いたデザインがお勧めです。



- ・室内だから…と安心はできません！室内が高温多湿になると体調に影響します。
- 窓を定期的にかけて、風通しを良くしましょう。
- 直射日光が当たるようなら、すだれやカーテンで遮ります。
- エアコンや扇風機を上手に利用して、室温が28℃を超えないように心がけましょう。

◎ 水分補給 室内外問わず、水分補給はとても重要になってきます。

- ・一度にたくさん飲むと、汗や尿になりやすく、体に吸収されません。
- 効率的に吸収できるよう、少量ずつ、こまめに飲みましょう。
- ・汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分などのミネラルも補給しましょう。
- ・呼吸や皮膚からも水分は体の外へ出てしまいます。のどが渇かなくても水分補給をしましょう。
- また、入浴前後、寝る前や起きた時にも飲むようにしましょう。



<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

『 初めてのぱおぱお 』

人見知りの強いEちゃん（9か月）が大泣きで入室しました。見知らぬ場所で見知らぬ人に預けられ、不安もピークに…。抱っこでは落ち着かず、おんぶすると少し安心したようにウトウトと眠りにつきました。しばらく眠れてスッキリしたのかその後は泣くことなく、ご飯を食べてご機嫌♪すっかり安心した様子でお人形で遊んだり、“抱っこ～”と手を伸ばして甘えてくれるようになりました。お迎え時にEちゃんの様子をお伝えすると、お母様も笑顔に♪初めての保育室に病気で預けてお母様も心配なさっていたことでしょうね。

親子そろって笑顔で帰られる姿を見て、嬉しい気持ちになりました。（N）



保育室のご利用には 事前の登録が必要です！

新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお（月～金 8：30～17:30）

TEL 042-521-2777

