

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は…『ヘルパンギーナ・手足口病』です

いわゆる“夏かぜ”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日～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うつることがあります。



#### ★ 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。

#### ★ 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・冷たすぎない牛乳など

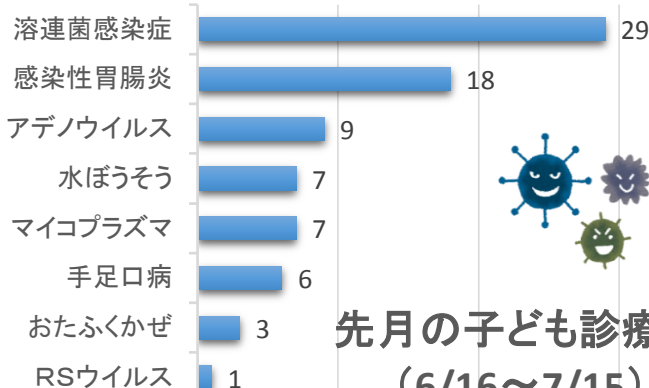


**水分もとれずにぐったりしている場合には、早めに受診しましょう。**

#### ★ 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 >



先月の子ども診療所 (6/16～7/15)

#### 子ども診療所では…

- ・今月も溶連菌と感染性胃腸炎が多くいました。
  - ・アデノウイルスが増え始めています。
- うがい・手洗いを積極的に行いましょう。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

- ・0歳～1歳の小さなお子さんのご予約が多く、発熱・鼻水・咳の症状が目立ちました。
- ・手足口病が出始めました。
- ・やはり口の中の痛みで食欲低下していました。

## < 子どもの爪について >

暑い夏がやってきました。この時期は、泥んこや水遊びをして過ごすことが多くなりますね。爪が伸びていると、思わぬところで自分の肌を傷つけたり、お友達にケガをさせてしまったりします。虫刺されのあともかき壊して、必要以上に肌を傷つけてしまいます。

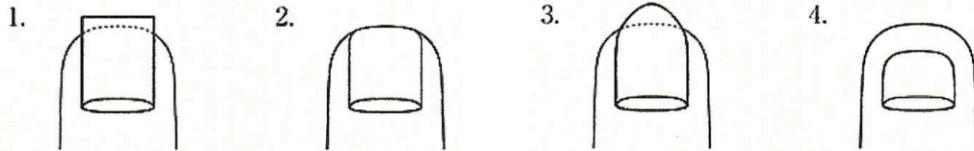


また、バイ菌が爪の間に入り込みやすく、不衛生ですよ。

ケガの予防、そして清潔を保つためにも、子どもの爪は正しく切ってあげましょう。

**そこで、クイズです！**

**Q. この図の中で、正しい爪の切り方は何番だと思いますか？**



子どもの爪は大人よりも速いスピードで伸びていきます。個人差はあると思いますが、1週間に1~2回はチェックしましょう。



お風呂上りは爪が柔らかくなっていて深爪しやすいので避けましょう。眠っている時などを見計らって手早く切ってあげられるといいですね。

**A. 正解は2番。**

爪の白い部分が1mm残るくらいに四角い形に切ります。角は少しヤスリをかけるといいですね。

**<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。

### 泣いてもいいんだよ♪

初めて保育室に来た3歳のYくん。お母さんと離れられず、入室後は保育士が何を問いかけようと、何もかも「ヤダ！！」と怒って叫んでいました。お友達が遊んでいるのを離れて見ているものの、誘われるとやっぱり怒って拒否・・・しばらくしてYくんのそばに行き、「お母さんと一緒がよかったよね。我慢しないで泣いてもいいんだよ。」と声をかけると、我慢していた思いが爆発したかのように大声で泣き始めました。思いっきり泣いて気分がすっきりした様子のYくん。

その後は笑顔も見られるようになり、安心した様子で楽しく過ごせるようになりました。



普段、お子さんについて「泣かないの！」と声かけしちやいませんか？

時には思いっきり泣くことでストレスを排出させてあげるのも大切ですね。(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 病児保育室ばおばお (月~金 8:30~17:30)**  
**TEL 042-521-2777**

