

# ほけんだより 7月号

2023年7月  
fujimuraナーサリ—  
看護師

今年も例年と同じように厳しい暑さの続く夏の予報です。わくわくする夏の時間を元気に過ごすために、しっかりと健康管理をおこないましょう。

## 夏風邪予防

夏に流行する三大夏風邪は「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」です。原因となるウイルスは高温多湿を好む特徴があります。夏風邪は、食べ物を飲み込むことがつらいのどの痛みを訴える事が多いのも特徴です。また、コロナウイルス感染症やインフルエンザ、RSウイルス感染症も流行しているので注意が必要です。

### 手足口病



最初に口の中にぼつぼつができて、痛みで飲んだり食べたりを嫌がる。手のひら・足の裏に赤い水ぶくれができて痛い。原因のウイルスが数種あり、繰り返し感染することがある。

#### 登園再開の目安

熱や口の水膨れ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれる。

#### 提出書類

登園届(保護者記入)

### ヘルパンギーナ



突然高熱が出て、数日続く。口の中に水ぶくれができて、2~3日ほどで破れて潰瘍になり痛む。原因のウイルスが数種あり、繰り返し感染することがある。

#### 登園再開の目安

熱や口の水膨れ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれる。

#### 提出書類

登園届(保護者記入)

### プール熱



のどと目(結膜)に炎症が起こり、高熱が出る。のどの痛み・白目の充血・目やにが多く出る事がある。うつりやすいので、家族でこまめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

#### 登園再開の目安

熱や目の症状が治まったあと、2日経過したら。

#### 提出書類

登園許可証(医師記入)

### お家で休むときには

#### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が奪われると、口やのどの痛みがひどくなる場合があります。



#### 回復するまでゆっくり休んで

夏風邪の特効薬はありません。休んで体力を回復するのが一番です。しっかりと休んで回復すると、ぶり返しにくく長引きません。



### のどが痛い時の食事のポイント

食べるのを嫌がる時はバランスより本人が食べられるものを優先しましょう

#### ○冷たいもの



冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

#### ○柔らかく飲み込みやすいもの



あまりかまなくてよいうどん・お好み焼きは、のどごしがよくおすすめです。

#### ×酸っぱいもの



柑橘類やトマトなど酸味のあるものは避けましょう。

## 夏の肌トラブルを防ぎましょう



あせもや虫刺されなど夏特有のトラブルは、悪化すると長引いて大変です。日ごろからこまめにケアしてトラブルを防ぎましょう。

### 蚊に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、じきに治まります。ところが、子どもは刺されてしばらくたってからびっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができる事があります。かき壊さないように早めに手当をしましょう。

#### ケア方法

①刺されたところを水で洗い流します。



②かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルやハンカチなどで包んだ保冷剤を当てたりして、かゆみをやわらげ、かき壊すのを防ぎます。



### あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすいところに赤い小さなポツポツがたくさんできてかゆくなります。

#### ケア方法

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないように、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう。



#### 予防は?

汗をよく吸い取る綿の肌着や上着を着せてあげましょう。汗をかいたら交換するとさらに効果的です。また、肌着はエアコンや扇風機の風が背中・お腹に入るのを防ぎ、極端な冷えから体を守ります。



### とびひになったとき

皮膚をかきむしって傷ができた所に、細菌が感染してしまうとジクジクした湿疹(とびひ)ができてしまいます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいのでさらにかいて症状を悪化させます。浸出液のついた手で他の部分を触ると、湿疹が広がってしまいます。プールや水遊びは控えましょう。

#### ケア方法

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がるまたは、周りに感染することを防ぐために、なるべくガーゼで保護しましょう。絆創膏は蒸れて悪化することがあるので、気を付けて使いましょう。



#### 治療方法

細菌感染のため、抗菌剤の塗り薬を使用します。改善がなければ、抗菌薬の内服をしていきます。自己判断せずに医師の指示に従い、薬を使用しましょう。



### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切りましょう。
- 夏でも保湿をしましょう。ローションタイプがおすすめです。
- かゆみを和らげるように、冷やす、かゆみ止めを塗りましょう。
- 寝汗もなるべく取りましょう。寝る前に背中に薄いタオルを挟んでおくと、寝入りにかいた汗を取ることができます。
- 治りが遅い、広がった、湿疹が悪化した時は皮膚科を受診しましょう。
- 日焼け止め・虫よけはかぶれないか試してから使いましょう。虫よけには揮発成分を含むものもあるので、日焼け止めをぬってから虫よけを使うと良いでしょう。