



lyocity

9月号



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



# ほけんだより

令和6年9月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に、少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたね。  
子どもたちは、元気いっぱい夏を過ごしたことでしょ。これから、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り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょね。

## 気温差にご注意

これからの時期、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

まだまだ注意！

## 手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染・接触感染します。手足や口の中に水ほう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注意ましょ。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は医療機関を受診ましょ。

- ☆流水や石けんによる手洗いをましょ。
- ☆タオルの共用を避けましょ。
- ☆排泄物の適切な処理を行いましょ。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてましょ。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応ましょ。

### 咳がひどい時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は20℃前後に、湿度は50~60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶などを少しずつ、回数を多く与える。(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょ)
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。