



こんな病気に注意！

気管支炎・咽頭炎

伝染性紅斑（りんご病）

新型コロナウイルス など



# ほけんだより

令和7年9月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

残暑は厳しいですが、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。  
これから夏の疲れが出やすくなりますので、生活リズムを整えながら、体調を崩さないよう気をつけたいですね。

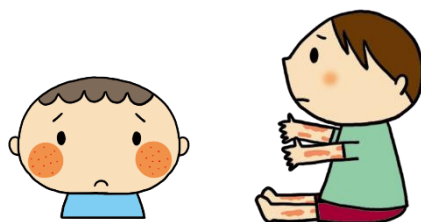
## 夏の疲れが出ていませんか？

- ・早起きをして、ゆとりをもって、朝ごはん、歯みがき、トイレを済ませる。
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとる。
- ・顔色や食欲など、健康チェックを細かく行う。

生活のリズムを取り戻しましょう☆

## 伝染性紅斑(りんご病)

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

## 対処法

発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴したりすると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまで、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

## 気管支炎

鼻やのどについたウイルスや細菌が、気管支の粘膜に感染して炎症を起こしたもので、多くはかぜから続いて発症します。

発熱、鼻水、軽い咳などのかぜの症状から始まり、コンコンという乾いた咳から、ゴホゴホというタンが絡んだような湿った咳に変わっていきます。

食欲が落ちたり、咳で眠れなかったり、咳込んで吐いたりすることがあります。また、重症になると呼吸困難を起こすこともあります。

部屋が乾燥していると、咳がひどくなります。加湿器を使用したり、ぬれタオルを干したりして、湿度を保つようにしましょう。

