



2023年 7月号

はやしクリニック
キッズ・ケアルームだより

はやしクリニック キッズ・ケアルーム

町田市忠生 2-29-20

TEL 042-793-3722

<http://hayashi-clinic.jp>

梅雨はまだ続いていますが、暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保して健康第一に、ワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう。

6月のキッズ・ケアルームでは、上気道炎、気管支炎、お腹の風邪などで72名のご利用がありました。

～～夏の風邪・ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱の症状と対処法～～

ヘルパンギーナも手足口病もプール熱も、毎年流行する夏カゼの代表です。

自然に治るものですので不必要に怖がることはありません。

ほかのカゼと同様に小さいうちにかかって丈夫になっていくので、

小学校入学以降はかかることが減ってゆきます。怖い病気ではありませんが、つらい時の対応をおぼえておきましょう。

<ヘルパンギーナ> 38～40℃の熱が2～3日続きます。

喉の奥に小さな水ぶくれが出来て痛くて食べられないこともあります。

<手足口病> 発熱と口の中に口内炎、手足に2～3mm 台の水疱ができます。膝、おしりにもできることがあります。口内炎は、痛みで食べにくくなることがあります。(5日ほどで治ります)

*口内炎で食べられない時の注意

- ・刺激のあるものは避けて、のどごしの良い冷たい飲みものを与えましょう
(麦茶や牛乳、冷めたスープなど)
- ・かまずに飲みこめる、刺激の少ない食べものを与えましょう
(ゼリーやプリン、豆腐、アイスクリーム、ヨーグルトなど)
- ・熱いもの、しょっぱいもの、すっぱいものは、しめることが多いです。

*登園の目安は、熱が下がって口腔内の水疱の影響がなく、普段の食事が摂れることなどです。
元気なら手足のぶつぶつがあっても登園できます。

<プール熱 > 39℃以上の熱、頭痛、食欲不振、のどの痛み、結膜に伴う眼痛などの症状
目の症状は、真っ赤に充血して、痛みを感じたり、眩しさに過敏になったりします。
通常、片方の目から症状が始まり、その後もう片方の目にも発症します。
(3～5日続きます)

*登園の目安は、症状が消え、2日が経過するまでは登園・登校できません