



はやしクリニック キッズ・ケアルームだより



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃、暑い日々が増えてきました。
水遊びや虫取りなど子ども達にとって楽しみな季節です。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、本格的な夏に備えて、栄養と睡眠を摂り体調を整えておきたいですね。
6月のキッズ・ケアルームでは感冒・胃腸炎・ヘルパンギーナなど66名の利用がありました。

今月号は **夏に向けて起こりやすいトラブル** をまとめてみました。

参考に見てみてくださいね（一番怖いのは熱中症です。お気を付けください）

夏のカゼの代表 手足口病

発熱と口の中の粘膜、手足に2～3mmの水疱が出来ます。口の中の粘膜、水疱は痛みを伴います。

（3日ほどで治ります）

《対処法》

熱い、しょっぱい、すっぱいものは避けてのどごしの良い冷たい物を与えましょう

湿疹のみで園や学校を休む必要はありません。



あせも

あせもは汗がでること、汗の出口がふさがれることの2つの条件がそろって発生します。頭、額、首、胴体、脇の下など汗が溜まりやすいです。

《対処法》

吸湿性の良い木綿の肌着を着る
汗をかいたらこまめに着替えましょう。



これも夏のカゼの代表 ヘルパンギーナ

夏風邪の一種で38～40度の熱が2～3日続きます。喉の奥に小さな水ぶくれができて痛くて食べられないこともあります

《対処法》

手足口病同様、のどごしの良い冷たい物や、噛まずに飲み込める刺激の少ない食べ物（ゼリー、プリン、豆腐、アイスクリームなど）がいいですね。



これも夏のカゼの代表

咽頭結膜熱(プール熱)

発熱、頭痛、食欲不振、喉の痛み、結膜炎に伴う眼痛など
うつりやすいので特有の症状が消えるまで登園登校停止です

《対処法》

特に心配せずとも自然に治りますのでご自宅でゆっくり休みましょう。喉が痛い時はのどごしの良いものを摂りましょう

※プール熱は、昔はプールを介して流行したのでこの名が付けました。現在は消毒が行き届き特にプールでうつるというものではない夏のカゼです



〒194-0035

町田市忠生 2-29-20

042-793-3722

