

ほけんだより 7月

太陽の子保育園 2019年7月号

梅雨明けが待ち遠しいですね。晴れた日にキラキラ照りつけるお日さま、もう夏だと主張しているようでもあります。

暑くなりはじめの時期は、からだ暑さに慣れていないため、調子をくずしやすいものです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時には、無理せず、早めに休養するようにしましょう。



プールが 始まります♪

プール遊びは、全身で水の感触を楽しめ、気持ちを解放出来ます。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環をよくし、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体を作ります。

一方で、プール遊泳は、水の抵抗により体力を消耗します。また、体が冷えることから、体温を維持するためにエネルギーを使うので、免疫力が低下した状態となります。体調の悪いときは、プールを見合わせることも大切です。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

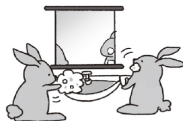
咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



体の不調を言葉で伝えられない乳幼児の場合、不機嫌になる、いつもよりよだれが多い、食べない、飲まないなど、普段とは違った様子がみられるときは受診をおすすめします。とくに口腔内に水疱ができる「手足口病」や「ヘルパンギーナ」は、痛みで唾液を飲み込むことさへ辛くなり、よだれが増えたり、普段飲んでいる飲み物が飲めなくなったりすることがあります。

熱や痛みに対して解熱鎮痛剤が処方されることがありますが、三大夏風邪はいずれもウイルスが原因のため、抗生剤は効きません。基本的には数日の自然経過で熱が下がり、症状は落ち着いてきます。ただし、まれに深刻な合併症を引き起こすことがあります。

～最近のアレルギー治療～

舌下免疫療法

舌下免疫療法とは、舌の下から錠剤の錠剤のアレルゲンを少しずつ体内に取り入れ、体を慣らしてアレルギー症状が起りにくい体質にするというもの。これまでは、12歳以上が保険診療の対象だったが、2018年より5歳以下に引き下げられた。

副作用として口内の腫れ、痒みを起こすケースがある。しかし、従来の皮下免疫療法（注射）と比べて、アナフィラキシーショックの可能性は10分の1程度とされている。

対象は、ダニによる通年性のアレルギー性鼻炎（「通年性」の主な原因はハウスダストですが、中でも多いのはダニです。）やスギ花粉症で、通院は、月に1回程度となる。

食物経口負荷試験

経口負荷試験とは、アレルギーが確定しているか疑われる食品を、単回または複数回に分割して摂取させ、症状の有無を確認する検査である。

病歴、基礎疾患、合併症、免疫学的検査データを参考にリスクを評価し、適切な総負荷量、実施時期および方法を決定。緊急対応できる病院で行う。

アレルギーの可能性があるとみられていた食物も実際に負荷試験をしてみると原因ではない場合がある。保護者や血液検査だけの判断で過剰な除去を防ぐためにもアレルゲンの特定は重要になる。

家庭で原因のわからないまま食材を除去するのではなく、食後の症状で気になる点があれば、病院に相談をしましょう。



夏のやけどに気を付けて

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではなく、夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気を付けて！

- ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- 公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



7月の羽村市健康診査予定

1歳6か月健診 7/5（金）
H29.12月生まれ対象

3歳児健診 6/26（金）
H28.6月生まれ対象

会場：保健センター