



海や山へ家族で出かける機会が多くなる季節です。暑さのため体力がなくなったり、体がだるくなったりと調子を崩しやすい時期です。冷房のかけすぎによる寝冷えなどにご注意ください。また、外出時は帽子をかぶる、お茶を用意するなどして、子どもにあったスケジュールで楽しい夏をおくりましょう。

鼻水が止まらないのはなぜ? 正しい鼻のかみ方

鼻水が出たら、スズとすすっている...という人はいませんか。鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。

正しい鼻のかみ方

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ
- ③数回にわけて、小刻みにかむ

夏の車でのお出かけ チャイルドシートにも暑さ対策を

乗る前 直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温に。サンシェードや白いバスタオルをかける、保冷材で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調節しておきましょう。

乗っている間 車内温度は快適でも、チャイルドシートと密着する背中が蒸れやすく、あせもの原因になることも。吸湿シートやタオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとりチャイルドシートから降りてあげましょう。

8月の羽村市健康診査予定

1歳6か月健診 8/2 (金)
H30.1月生まれ対象

3歳児健診 8/23 (金)
H28.7月生まれ対象

会場：保健センター

7月の感染症

手足口病・・・23名
ヘルパンギーナ・・・2名
溶連菌・・・1名
突発性発疹・・・3名

手足口病について

園で手足口病が流行しています。全国的にも流行していて、国立感染症研究所によると、7/14までの1週間の患者数は約4万人に上り、過去最悪のペース。流行は8月も続く見通しとのことです。



手足口病とは

手足口病 (Hand, Foot and Mouth Disease : HFMD) は、その名が示すとおり、口の中・手・足を中心に出る水疱性の発しんを主症状とするウイルス性感染症。コクサッキーA16型、エンテロウイルス71型のほか、コクサッキーA10型その他によっても起こることが知られている。



症状

典型的なものでは、軽い発熱、食欲不振、のどの痛み等で始まり、発熱から2日ぐらい過ぎた頃から、手掌、足底にやや紅暈を伴う小水疱が多発し、舌や口腔粘膜に浅いびらんアフタを生じる。水疱はやや楕円形を呈し、臀部、膝部などに紅色の小丘疹が散在することもある。

治療

手足口病に特効薬はなく、特別な治療方法はありません。また、基本的には軽い症状の病気ですから、経過観察を含め、症状に応じた治療となります。しかし、まれに髄膜炎や脳炎など中枢神経系の合併症などが起こる場合がありますから、経過観察をしっかりと行い、高熱が出る、発熱が2日以上続く、嘔吐する、頭を痛がる、視線が合わない、呼びかけに答えられない、呼吸が速くて息苦しそう、水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりとしているなどの症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう



予防

手足口病は、治った後も比較的長い期間便の中にウイルスが排泄されますし、また、感染しても発病しないままウイルスを排泄している場合もあると考えられることから、日頃からのしっかりと手洗いが大切です。



大人が感染すると

6歳以下の乳幼児が患者の9割を占めますが、大人も手足口病に感染し、感染すると子どもより症状が重くなりやすいです。発疹の痛みが強く足裏に出ると歩けなくなったり、全身倦怠感・悪寒・関節痛・筋肉痛などインフルエンザのような症状が出ることもあります。



登園には

「登園届け」が必要です。具合がよくなり、きちんと食事ができるようになったら登園しましょう