

2024年

# 8月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

本格的な夏がやってきました。小さい子ども達にとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。休息と遊びのバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。



## 歯科検診の結果

虫歯の疑い 4人  
歯列・噛み合わせの異常 24人  
虫歯の疑い、歯列・噛み合わせの異常がある方は、歯科の受診をお願いします。



## 3つの夏風邪

こどもがかかりやすい主な夏風邪はヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）の3つです。これらはウイルス感染が原因で発症する、夏の時期にみられやすい風邪の一種です。風邪によくみられる咳や鼻水、発熱のほか、口の中の水疱などの症状があらわれます。

### ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナの症状として、口内にできる水ぶくれがあります。この水ぶくれは、症状がでてしばらくすると破れて強い痛みがでます。さらに痛みにより食事を受け付けなくなったり、赤ちゃんの場合はミルクや母乳がほとんど飲めなくなったりすることもあるため、脱水症にならないよう注意が必要です。

### 手足口病

手足口病は、手のひらや足の裏だけでなく、足の甲、口内、まれに肘や膝、お尻などにも水ぶくれがあらわれることがあります。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

咽頭結膜熱は、風邪によくみられる発熱やのどの炎症に加えて結膜炎の症状もみられます。また、咽頭結膜熱はほかの夏風邪より感染力が強いことも特徴のひとつです。発熱や痛み、目やになどの症状の始めはとくに感染しやすいので、感染予防を念入りにおこなうことが大切です。

## 7月に報告があった感染症

流行性耳下腺炎 1名  
手足口病 17名  
ヘルパンギーナ 2名  
新型コロナウイルス感染症 2名

## 受診を悩む場合は電話相談してみよう。

医療機関の受診や初期対応に迷うときは、小児救急電話相談事業「#8000」に電話してみましょう。

「#8000」は0～15歳のこどもを対象とした、こどもに関する病気やケガの対応を詳しく聞ける全国共通の相談窓口です。