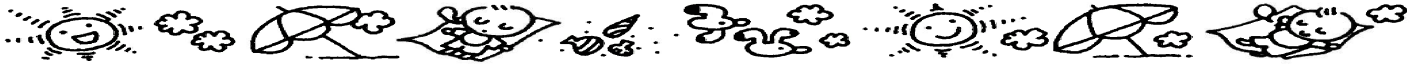




8月の保健だより

令和4年7月29日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 竹岡

毎日暑い日が続きますが体調は崩していませんか？暑さで体力を消耗した体は、しっかり休まないと体調を崩してしまいます。また、外の猛烈な暑さとクーラーの効いた冷たい室内を行き来していると、体温調整がうまくできなくなり、体がだるくなります。人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を心がけましょう。



手足口病

手足口病とは、夏かぜのひとつで、手や足、口の中に水疱ができるのが特徴です。夏季（主に5月～9月頃）を中心に、5才以下の小児に多い。

原因：ウイルスは数種類あり、各ウイルスに1度かかっても免疫はつかず、何度もかかります。年に2～3回もかかることもあります。脳炎・髄膜炎をおこし、死亡例もあります。咳やくしゃみ、便からもうつります。

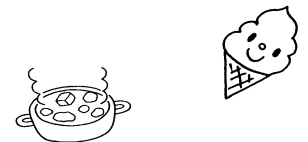


症状：潜伏期はおおよそ3～6日です。一般的なかぜ症状（熱に伴う頭痛や筋肉痛、嘔吐や下痢）の他には、次のような特徴があります。

- (1) 発疹 ・ ・ ・ ・ ・ 手のひら、足の裏、手の甲、膝、肘、おしりに出ます。2～7mm程度の大きさの水疱で、まわりが少し赤くなります。発疹は痛みやかゆみは少なく5～7日で消えます。
- (2) 水疱性口内炎 ・ ・ 2～5mm程度の口内の水疱が数個～10数個できます。水疱になりやぶれて痛みを伴うことが多く、食欲不振や不機嫌、よだれも出ます。5～7日で消えます。

合併症：頻度は低いですが、髄膜炎・心筋炎などがあります。高熱が出たり、いつもと様子が違うなど感じたら早めに病院を受診しましょう。

治療：特別な治療はありません。口の中が痛くなることが多いので、脱水症に気をつけましょう。のどごしのよい食べやすい物を与えて下さい。（例：スープ、ゼリー、プリン、ヨーグルト、アイスクリーム等）



登所基準：発熱・食欲不振・頭痛・吐き気がなければ登所出来ます。発疹が残っていてもかまいません。



登園する際は、登園届け（保護者記入）の提出をお願いします。