



8月の保健だより

令和5年7月31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

いよいよ8月、夏本番です！毎日暑い日が続きますが体調を崩していませんか？暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。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、元気に夏を乗り切りましょう。



ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは6月から初夏にかけて流行し、乳幼児に多くみられる夏風邪の代表的なウイルス性の感染症です。何度もかかってしまうことも珍しくなく、大人も発症します。

<潜伏期>

約2～5日



<感染経路>

・飛沫感染、接触感染、経口感染があります。



<症状と経過>

39℃以上の熱が1～3日続くと同時に、のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんできます。水疱は2～3日で潰れて黄色い潰瘍になります。のどの痛みが強い為、食事や飲み物を受け付けなくなることから脱水症状をおこすことがあります。



<治療法>

特効薬はない為、対症療法になります。

のどの痛みがあるので、オレンジジュースのような刺激のある物は避け、のどごしの良い冷たい物がお勧めです。（例えば、麦茶・牛乳・スープなど）

食べ物は、刺激が少なくかまずに飲み込める様な物にしましょう。（ゼリーやプリン、豆腐）



登園の目安は、熱が下がってから1日以上経過し、口腔内の水疱、潰瘍の影響を受けず普通に食事を摂る事ができるようになってからです。

登園の際は、保護者記入の登園届けが必要です。