



# 7月の保健だより

令和2年6月30日 発行  
宮古島市立東保育所  
病後児保育室（72-2089）  
担当看護師 竹岡

日に日に日差しが強くなってきましたね。これから本格的に暑さが厳しくなってきます。子ども達は外で汗をかきながら遊んでいます。まだ体温調節が上手に出来ません。元気そうに見えても、暑さはかなりの体力を消耗します。熱中症や脱水などに気を付け、十分な水分補給を行うようにしましょう。また、バランスのよい食事をし、3食きちんと食べること、睡眠をしっかりとることを心がけましょう。

## 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回もかかることがあります。脳炎・髄膜炎をおこし、死亡例もあります。咳やくしゃみ、便からうつります。



症状：潜伏期はおおよそ2～7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。

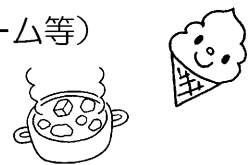
- (1) 発疹 ・ ・ ・ ・ ・ 手のひら、足の裏、手の甲、膝、肘、おしりに出ます。2～7mm程度の大きさの水疱で、まわりが少し赤くなります。発疹は痛みやかゆみは少なく5～7日で消えます。
- (2) 水疱性口内炎 ・ ・ ・ 2～5mm程度の口内の水疱が数個～10数個できます。水疱になりやぶれて痛みを伴うことが多く、食欲不振や不機嫌、よだれも出ます。5～7日で消えます。

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。



登所する際は、登園届け（保護者記入）の提出をお願いします。