



夏の保健師だより



芝山町こども保健課母子保健担当保健師です！

これから、年数回お子さんに関する情報を保健師だよりとして発行していきます。よろしくお願いします。

初回である今回は、【夏を元気に過ごすためのポイント】と【夏に多い感染症】について紹介します！



【夏を元気に過ごすための 4 つのポイント】

水分補給



- ・寝る前や起床時、活動の前後、お風呂の前後、そしてのが渴く前に少しずつこまめに水分補給しましょう。
- ・顔や耳が赤くなっている場合は、熱が体にこもっているサインです。水分補給を行い、涼しい場所などで休みましょう。
- ・1歳未満の場合は母乳やミルクが最適の水分補給です。ミルクは薄めずに少量ずつあげましょう。

皮膚のケア



- ・こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴び皮膚を清潔に保ちましょう。
- ・しめつけの少ない、風通しのよい服を選びましょう。
- ・虫よけを使用しましょう。
- ・虫にさされた場合は、①石鹸などでよく洗い、流水で流す②患部を冷やす③かゆみ止めを塗りましょう。
- ・虫刺されを掻き壊すと、とびひの原因になるため、爪の手入れをしましょう。

【注意】

虫よけの主成分が**ディート**のものは、年齢制限があります。(6か月未満のお子さんには使用不可です。) 主成分が**イカリジン**であるものには、年齢制限はありません。



紫外線対策

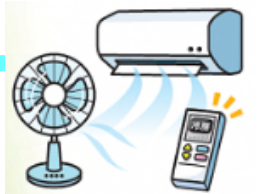


- ・紫外線の強い時間帯(10時から14時)の屋外活動は避けましょう。
- ・外出時は、帽子や服装で紫外線をカットしましょう。(日焼け止めには、経皮吸収やかぶれのリスクがあります。生後6か月ころまでは、日よけや帽子・衣類などの物理的なもので紫外線を防御しましょう。)
- ・乳幼児が日焼け止めを使用する場合は、肌に優しいノンケミカルの日焼け止めまたは、SPFが低く顔にも使用できる日焼け止めで、石鹸で落とせるものを使用し、2～3時間おきに塗りなおしましょう。(目安: SPF15～20 PA++～+++)
- ・日焼け止めは、外出の15～30分前に十分な量を二度塗りましょう。
【量の目安(顔)】クリーム状のもの：パール粒大
液状のもの：1円玉くらい
- ・塗る順番は、保湿剤⇒日焼け止め⇒虫よけの順です。



- ・日焼けしてしまった場合は、濡れタオルや保冷剤をタオルで包んだもので患部を冷やしましょう。そして、傷んでバリア機能の損なわれている肌をケアするために、十分保湿しましょう。赤みが引かない・痛みが強い場合は、受診を検討しましょう。

体調管理



- ・室内でも、熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。
- ・冷やしすぎに注意し、設定温度27～28度を目安にしましょう。(扇風機やサーキュレーターを活用することで、電気代も節約できます。)
- ・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やすくなります。早寝早起きで生活リズムを整えましょう。
- ・睡眠時は、おなかを冷やさないように、上着をズボンの中にいれたり、お腹にタオルケットなどをかけましょう。





【夏に多い感染症】

咽頭結膜熱(プール熱)



主な病原体 アデノウイルス

症状 39～40度の**高熱**や**のどの痛み**が3～5日続きます。
目の充血や**痛み**・かゆみ、目ヤニが出ます。

潜伏期間 5～7日

主な感染経路 飛沫感染・接触感染

ヘルパンギーナ



主な病原体 コクサッキーウイルス

症状 38～39度の**高熱**がでて、**のどの奥が赤く腫れ**、小さな水疱ができます。
水泡は破れて潰瘍になり、痛みが出ます。

潜伏期間 3～6日

主な感染経路 飛沫感染・接触感染・経口感染

手足口病



主な病原体 コクサッキーウイルス
エンテロウイルス71

症状 手のひらや足の裏・口の中、おしりなどに**水疱状の発疹**がでます。
体の水疱はかゆみがあり、口の中は痛みをとまいます。
発熱は、1～3日でさがり、38度以下であることが多い。

潜伏期間 3～6日

主な感染経路 飛沫感染・接触感染・経口感染

のどが痛いときの食事

のどに痛みがある時は、食べたり飲んだりすることがつらくなります。食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなどは、のどの粘膜感覚をにぶらせるため、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの

うどんやおかゆ、豆腐など、あまりかまずにのど越しがよいものがおすすめです。



酸っぱいもの

オレンジみかん、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。



伝染性化膿癬しん(とびひ)



主な病原体 黄色ブドウ球菌

症状 あせもや虫刺されなどを引っかいたりかきむしると、そこから細菌感染を起こし、水ぶくれやかさぶたができます。水ぶくれは破れやすく、そこから膿が出て、周りの皮膚に広がります。かゆみを伴い、かきむしるとさらに感染が広がります。

※飛び火するように体のあちこちに広がるので、とびひと呼ばれています。

主な感染経路 接触感染

流行性結膜炎



主な病原体 アデノウイルス

症状 目が充血し、目やにが出ます。
とても感染力が強く、片方の目が発症した後に、もう片方も感染することがあります。

主な感染経路 接触感染

暑さに負けない体づくりをするためにも
しっかりと食事を取り、規則正しい
生活を心がけましょう！

