

# ほけんだより 7月

令和5年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて、夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（きゅうり・すいか）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう。感染症を寄せつけない体づくりにも必要ですね(^\_-)☆



今年は、小児の感染症が大流行と言われていて、岐阜県下でも下記の感染症以外で、RSウイルスや感染性胃腸炎、A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（溶連菌）等多くの感染報告があります。



## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



登園の目安：手足口病、ヘルパンギーナは、解熱し症状がなくなり、普段の食事がとれること。  
咽頭結膜熱（プール熱）は、解熱し症状がなくなってから、2日経過してからです。



熱を下げるポイントは「汗」ですが、その後のケアは大事です！

## あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、ひっかかないように伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

