

すずらん通信



令和8年 7月号発行

梅雨明けが待ち遠しい季節となりましたが、日ごとに夏の訪れを感じるようになってきました。晴れた日には強い日差しが降り注ぎ、汗ばむ陽気の日も増えてきています。

この時期は気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節でもあります。特に小さなお子さまや高齢者の方は、暑さによる疲れ出やすいため、こまめな水分補給や十分な休息を心がけることが大切です。また、夏は手足口病やヘルパンギーナなどの感染症が流行しやすい時期でもあります。手洗いやうがいを習慣づけ、体調の変化に気を配りながら健康管理に努めましょう。暑さに負けず元気に夏を過ごせるよう、規則正しい生活と十分な睡眠を心がけ、健康な毎日を送ってくださいね。

病児保育室すずらん ☎0967-34-9026

子供の夏 病気

プール熱

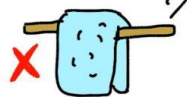
ヘルパンギーナ

手足口病



プール熱 (咽頭結膜炎)
原因はアデノウイルスだよー

飛沫感染・接触感染



症状が治ってから 要注意!!
ウイルスの排出は 咽頭からは 7日~14日間
便からは 30日間程度

症状 38~40℃前後の発熱
咽頭痛
結膜炎



手足口病

乳幼児を中心に流行しやすい感染症です。手のひらや足の裏、口の中などに発疹や水泡が現れます。感染予防のため、手洗いをしっかり行いましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱や喉の痛み、口の中の水泡が特徴です。食欲が低下しやすいため、水分補給を心がけましょう。

咽頭結膜炎(プール熱)

発熱、のどの痛み、目の充血などの症状がみられます。タオルの共用を避け、手洗いを徹底しましょう。

熱中症

屋外だけでなく、室内でも発症することがあります。エアコンを適切に使用し、こまめな水分補給を行いましょう。



虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身につけさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウエットティッシュタイプ)を行うのも効果的です。



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べる時は麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

