



たんぽぽだより

令和8年8月号 ふじの小児科クリニック
病児保育室たんぽぽ

雲ひとつない青空とにぎやかな蝉の声に、夏本番を感じる頃となりました。連日猛暑が続く、子どもたちも大好きな夏の到来に喜びながらも、暑さで体力を消耗したり、長いお休みを挟んで生活リズムが変化したりすることで体調を崩しやすい時期です。体調やけかに気を付けながら、親子で楽しい夏の思い出をたくさん作ってくださいね。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどのどごしがよい物を与えてみましょう。

小児科だより



❗ 厳しい暑さが続き、熱中症への注意が必要です。子どもは体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上がりやすくなります。特に、スポーツをされているお子様は、十分注意が必要です。喉が渇く前に、15～20分おきに細めに水分補給をしたり、適度な塩分の補給、涼しい場所での休憩を心がけてください。

❗ 夏休み期間に入り、連日の暑さも相まって、家庭で過ごす時間が多くなると、スマホやゲームの使用時間が長くなりがちです。親子で話し合っ、1日の使う時間や場所を決めるなどのルールや環境作りをしたり、あらかじめ代わりになる楽しみや好きなことを設定することで、気持ちの切り替えを図ってみてくださいね。
※8/11日(火)～16(日)までのお盆期間は休診いたしますので、ご来院の際はご注意ください。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



プールで感染しやすい病気

★**咽頭結膜熱（プール熱）**…プールを介した感染率が高いことからプール熱と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、風邪に似た症状が出ます。

★**流行性角結膜炎（流行り目）**…接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります



保育室だより

子どもたちが心待ちにしている夏休みやお盆休みの時期になり、保護者の方もより一層日々の食事作りや家事、お仕事などに忙しく過ごされていることと思います。

お休み明けや、朝の登園・登校前の慌ただしい時間、お子様の急な発熱や体調不良に困った時には、たんぽぽまでご連絡ください。

枠が開いていれば、柔軟に対応させていただきます。

食事やおやつ注文も、お子様の体調に合わせて手作りしておりますのでご相談ください。また、「こんな時は使えるかな?」「こんな時どうしよう?」など、気になることや不明点もお気軽にお問合せください。

お子様だけでなく、日々頑張っている保護者の方、たまには自分にもハナマル🌸小さなご褒美をあげてくださいね。

※当日ご利用をキャンセルされる場合は、診察予約時間または8時50分までに必ずご連絡下さい☎