



第64号 ほがらか 通信



令和3年8月発行 保土ヶ谷区育児支援センター園

天王町保育園・神戸保育園

まだまだ暑い日が続きます。水遊び、早朝や夕方の散歩など工夫して、元気に夏を乗り切りましょう。お出かけの時は、水分補給と帽子を忘れないようにしましょう。

夏に気をつけたい感染症



手足口病

【症状】口内・手・足に水疱状の発疹、発熱、食欲不振

熱は37～38度くらいで、2～3日で下がります。水疱は、痛みやかゆみはありませんが、口の中の水疱がつぶれると痛みます。水疱は1週間くらいで治ります。まれに大人も感染することがあり、子どもより重症化しやすい傾向があります。



ヘルパンギーナ

【症状】発熱、のどの痛み、頭痛、全身のだるさ、食欲不振

熱は38～40度くらいで、1～3日で下がります。熱とともにのどが痛くなり、のどの奥に小さな水疱ができて、食べ物を飲み込むことが辛くなります。のどの水疱は1週間ほどで治ります。



RSウイルス感染症

【症状】発熱、咳、鼻水、ゼーゼーと音がする呼吸など

感染力が強く、生後2歳までにほとんどの子どもがかかると言われています。乳児が初めて感染すると、細気管支炎や肺炎など重症化することがあります。以前は秋冬中心に流行していましたが、近年は夏にも流行が見られ注意が必要です。



手足口病・ヘルパンギーナはいずれも口の中に水疱ができることで、食欲がなくなることが心配です。しばらく固形物が食べられなくても大丈夫です。お子さんが飲み込めるものを食べさせてあげましょう。飲み物も嫌がることがあります。常温のイオン飲料など少し甘味のあるものが飲みやすいようです。

水分が取れないときは病院に相談するようにしましょう



おすすめメニュー

のど越しがよいもの・甘いもの
常温から少し冷たいもの

- ・ゼリー・プリン・アイスクリーム
- ・ヨーグルト
- ・茶碗蒸し・ポタージュスープなど
通常温かいメニューも薄味にし、よく冷ましてからだを食べやすいようです。



口の中が痛い時の食べ物は



NGメニュー

固形物・しょっぱいもの・熱いもの
酸味が強いもの(柑橘類)

大人が口内炎で食べられないときと同じです。子どもは自分で上手に説明できないので、量や栄養は気にせず食べられるものを食べさせてあげましょう。水分補給ができていれば心配いりません。

