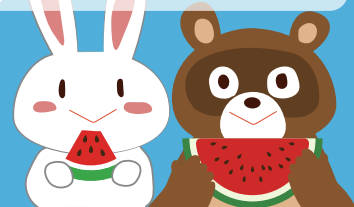


# すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



暑さのピークを迎えるこの時期は、室内にいても熱中症になることがあります。お昼寝は、お部屋の中でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が体に直接当たらないように工夫をしましょう。暑さで体力を消耗した体は、たっぷりの睡眠でしっかりと休めましょう。

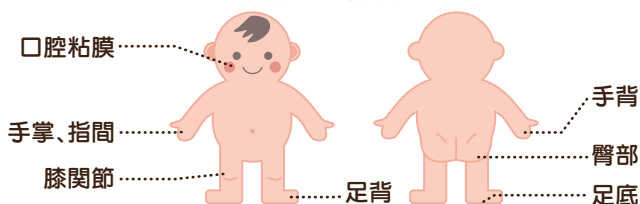
## 手足口病

手のひらや足の裏、口の中などに小さな水ぶくれのような発疹を引き起こす病気のことです。子どもを中心に夏季に流行します。

### 症状

口の中、手のひら、足の裏、肘、膝、お尻などに小さな水ぶくれが現れるのが特徴です。水ぶくれは痛みやしびれなどを引き起こすことがあり、特に口の中は飲食などで刺激され、痛みで十分な飲食ができなくなるケースもあります。38℃以下の微熱が見られることがありますが、多くは数日で自然に解熱します。

#### 発疹の出現部位



### 治療

抗ウイルス剤がないため、対症療法となります。発疹にかゆみがあることは少なく、基本的に塗り薬は必要ありません。かゆみがある場合には塗布するお薬もあるため医師にご相談ください。口の中の発疹は、食

事を刺激の少ない柔らかくて薄味の料理にしたり、脱水にならないよう水分摂取をこまめに行ってください。少数ですが、口の中の発疹がひどく食事や水分補給がうまくできず、脱水がひどい場合は点滴や入院が必要になる場合もあります。ぐったりしてきたら医療機関を受診しましょう。

### 感染を防ごう

**接触感染**（手や足にできた水疱の内容物や、便に排泄されたウイルスが手などを介して感染します。）

**飛沫感染**（咳やくしゃみに含まれるウイルスによって感染します。）

によって感染します。手洗いをしっかりして予防しましょう。また、生後3か月未満の赤ちゃんが手足口病に感染すると重症化しやすいです。そのため赤ちゃんがいるご家庭では、兄弟間で上の子どもが手足口病に感染した場合や、幼稚園・保育園での手足口病の流行時には、接触する前の手洗いを心がけるなど、赤ちゃんへの感染を防ぐ配慮を心がけましょう。

### ある日の保育室

ご家族やお友達をテーマに製作した作品です。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前8時~17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>