


毎日暑い日が続いていますね。夏バテは大丈夫でしょうか・・・？  
今回は夏のお役立ち情報をお知らせします。少しでも参考になれば幸いです！



### 夏に多い感染症

- ① **ヘルパンギーナ** 潜伏期間：2～4日   
高熱と咽頭の周辺に水疱が現れます。乳幼児を中心に流行します。飛沫感染や接触感染が多く、糞口感染もあります。手洗い・うがいに気をつけ予防しましょう。
- ② **手足口病** 潜伏期間：3～6日  
口の中や手の平、足裏などに水疱性発疹がでます。感染経路は飛沫感染、接触感染、経口感染が多く、集団生活をしているお子さんは感染の広がりを抑えることが難しく、感染して免疫をつけていく感染症です。
- ③ **咽頭結膜熱（プール熱）** 潜伏期間：5～7日  
アデノウイルスが原因です。発熱、頭痛、食欲不振、喉の痛み、結膜炎に伴う眼痛などの症状が現れます。プールの水を介して感染したり、タオルの共用で感染します。近年は夏の時期だけではなく、一年中感染する病気です。

### その他にも・・・



**熱中症** → 高温多湿の環境にいてことめまい、発熱、吐き気、頭痛などの症状が起こります。  
乳幼児は顔の赤みやひどく汗をかいている場合、熱中症を起こしている可能性があります。  
体内の水分が不足するとおしっこ量が少なくなります。熱中症かなと思ったら「体を冷やす」  
「水分や塩分の補給」で応急処置をしましょう！

**とびひ** → あせも、虫刺され、湿疹などの皮膚トラブルをひっかいてしまったり、転んだ傷に二次感染を起こし、とびひになります。痛痒さを伴う赤い発疹から始まり、水疱を形成し、その水疱が破れてたくさんの細菌がでます。細菌が飛び散り、一気に発疹が広がります。汁がでている場合はガーゼで覆い、皮膚科を受診しましょう。爪を短く切り、かきむしりに気をつけ、肌を清潔に保つようにしましょう。



### 赤ちゃんの水分補給ってどうすればいいの？

#### ❀ 牛乳パックのお舟 ❀

牛乳パックを縦半分に切ります。（指を切らないように気を付けて！）  
注ぎ口の三角部分をガムテープでしっかりとめます。お好みで外側にビニールテープやシールを貼れば出来上がり。プールやお風呂で遊んでみてくださいね！



#### ＜離乳食スタート前＞

母乳やミルクでOK！  
心配な場合は、口をうるおす程度の水分で大丈夫です。哺乳瓶が難しかったら、スプーンを使ってあげましょう。



#### ＜離乳食スタート後＞

食事に響かない程度に、母乳やミルクの他に、湯冷ましや麦茶を与えましょう。麦茶が冷たすぎる場合は湯冷ましで加減してください。暑い時期は外出時に水分を持ち歩くと安心ですね！

#### 水分不足チェックポイント

- ・ おしっこが少ない
- ・ 泣き声が弱い
- ・ 肌や唇がカサカサしている
- ・ 涙がでていない

**こんなときは気を付けて！**