

# にじいろだより

梅雨が明け、本格的な夏の季節がやってきました。太陽の光を浴びて高く伸びたツルに、たくさんのあさがおの花が顔をだし、暑さに負けない姿を見せてくれています。

日ざしの強い季節になってきます。こまめな水分補給をし、体調管理に気をつけていきましょう。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱とのどの痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱



### プール熱（咽頭結膜炎・アデノウイルス）

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み・目の充血や痒みなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



### 手足口病

手の平・足の裏・口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのど越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎（はやり目・アデノウイルス）

目が腫れ充血し、普段より多く眼脂や涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルなどは共有しないようにしましょう。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 1 飲み方は？
  - A 1回にたくさん飲む
  - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら？
  - A 炭酸飲料やジュース
  - B 水や麦茶
- 3 いつ飲む？
  - A のどが渴いたら飲む
  - B のどが渴く前から飲んでおく



※正しい水分補給は、こまめに少量ずつ飲むことです。大量に一気に飲むと、体が水分を排出してしまいます。

## 飛んでけ！夏ばて



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

### エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

### 抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

### 疲労回復に大切な ビタミンB1



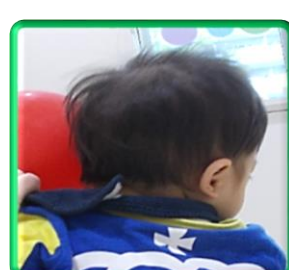
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

### 水分補給は、麦茶、水

甘みのないものがお勧め



## 6月利用のおともだち



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時15分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ



## 6月利用状況

病児利用件数 11件  
キャンセル 6件