

# ぱおぱお ニュース

## < 病気の豆知識 >

### 今月は… 『手足口病・ヘルパンギーナ』です

いわゆる“夏かせ”と呼ばれる感染症のうち、最も多く見られるものです。いずれも主にコクサッキーウイルスが原因なのですが、症状の出方が少し異なります。潜伏期間は2日～6日で、その後症状が出始めます。

以前かかったことがあってもまたうつることがあります。

#### ★ 手足口病 ★

その名のように手のひら・足の裏・口の中に赤い水疱ができる病気です。お尻やひざなどにできることもあります。手足の水疱は痛がりませんが、口の中が痛くて食べられなくなることがあります。



#### ★ ヘルパンギーナ ★

突然39℃前後の熱が2～3日くらい続きます。口の中をのぞくと、喉の奥に赤いプツプツや口内炎がみえます。



**水分もとれずにぐったりしている場合には、早めに受診しましょう。**

#### ★ 手当てのポイント ★

- ・どちらも特効薬はありません。安静を保ち自然に治るのを待ちます。
- ・口の痛みで“飲まない・食べない・むずがる・よだれが増える”ということがよくあります。
- ・脱水にならないように、注意が必要です。
- ・おしっこの回数が一日3回以上あるように水分を十分に与えましょう。
- ・飲めないときは少量ずつ頻回に与えてください。
- ・食べ物は、口の中を刺激しないように、薄味のものややわらかい物、水分を多く含んだ物がいいでしょう。



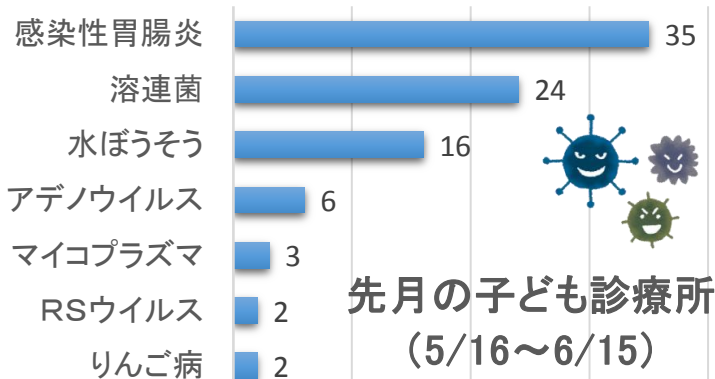
うどん・そうめん・おかゆ・プリン・ヨーグルト・ゼリー  
アイスクリーム・冷たすぎない牛乳など



#### ★ 登園・登校 ★

熱もなく元気で、口内の痛みもなく食事ができるようなら、発疹があっても登園・登校してかまいません。

## < 感染症情報 >



#### 子ども診療所では…

・感染性胃腸炎が変わらず目立ちます。溶連菌が増えています。高熱と、のどの痛みは要注意です。

一番の予防策は、“手洗いうがい”です！！ご家庭でも徹底しましょう。

#### 病児保育室ぱおぱおでは…

・比較的落ち着いていましたが、入室は発熱・胃腸炎のお子さんが多いです。

## < 夏のスキンケアについて >



赤ちゃんのスキンケア、夏は乾燥もしてないし…とちょっと安心していませんか？  
でも、夏こそ虫刺され、日焼け、あせも、かぶれ…と肌トラブルの多い季節なんです！  
外へ出かける時のスキンケアと使い方を知っておきましょう。

### ★ まずは保湿ケアが大切！！

たっぷりの量を優しくのばします。手につけた保湿剤をスタンプのように肌に置くイメージで。

### ★ 日焼け止めの塗り方

十分な量とこまめな塗り直しが大切！顔ならおでこ、両頬、鼻、あごの5点にのせて優しくのばします。身体も同様に数ヶ所に点々と置いてムラにならないようにのばしていきましょう。

日焼け止めは肌のこすれや汗で落ちてしまうので、2～3時間おきに塗り直すのがポイントです。

### ★ 虫よけ剤の塗り方

1歳未満の赤ちゃんは、できるだけ衣服につけるのがGood！アロマやアルコールが入っているため、肌のデリケートな赤ちゃんには直接つけず、周りの布製品につけるのがお勧めです。

衣服や帽子、ベビーカーなどにつけましょう。スプレータイプは吸い込まないように気をつけて！

### 身体につける時は…

・手足の先、口元、目元にはつけないようにしましょう。

(手や足を口に持っていったり、目をこすってしまうことがあるため)

・スプレータイプよりウエットティッシュ、ジェル、クリームなどの塗るタイプのものがよいでしょう。

(一度、手のひらにとってから塗ってあげましょう)

### ★ 塗る順番は？

① 保湿 ② 日焼け止め ③ 虫よけの順で塗りましょう。

\*それぞれの効果を  
しっかりと発揮させるには、  
肌に塗る順番も大切なんです！

## <スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

### 優しいお兄さん！！

久しぶりに入室した4歳のY君。同室のお友達は他3名いましたが、みんな1歳の小さい子達でした。Y君がおままごとで遊んでいると、お兄ちゃんの真似をして隣でお料理を作り始めました。次にY君がブロックで動物の町を作って遊んでいると…また寄って来てブロック遊びを始めています。



最初は戸惑っていたY君でしたが、しばらく遊んでいると率先して、自分が遊んでいるおもちゃを貸してくれるようになりました。

小さい子達は“優しいお兄さん”ということがわかったのか、その後ももちろん、同じ遊びを次々と真似して遊んでいます。優しい気持ちもしっかりと伝わるんですね。

(M)

## 保育室のご利用は 事前の登録が必要です！



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ぱおぱお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777