ほけんだより

令和４年８月24日（水）
うえだこども園

お盆のお休みも終わり、こども園にも子どもたちの元気な声がもどってきました。

お休み明けより『手足口病』や『ヘルパンギーナ』のお友だちが見られるようになってきました。
今回のほけんだよりではヘルパンギーナについてお知らせいたします。

感染症も心配されます。手洗いうがい毎日の健康観察と検温も引き続き宜しくお願い致します。

体調の変化に気が付いたら
早めに受診をしましょう！

こども園でも**ヘルパンギーナ**と診断された**お友だちが出てきました。**

原因ウイルスが複数あるため何度もかかる可能性があります！

高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ほうができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ほうができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が３日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

症状
- 38～40℃の高熱が２～３日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振　など

ケア
- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事

熱が下がって１日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

ヘルパンギーナにかかったら……まず水分補給！

ヘルパンギーナは、突然の発熱があり、のどの奥に水ほうができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がることがあります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。

水分はスプーンでひと口ずつ

コップやストローを嫌がるときは、スプーンでひとさじずつあげると、飲みやすくなります。

離乳食は一段階前の物を

やわらかく煮て、のどごしのよい物をあげましょう。一段階前の離乳食にすると、食べやすくなります。

痛みが強くて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。