

おひさまだより



2024.7.29

せんだの森

いよいよ8月です。夏の暑さのピークがやってきました。毎日のように広島県に発表される「熱中症警戒アラート」に、子どもたちの安全とあそびの間で悩むことも多々あります。アラートが出ている日は、プールを含む屋外での活動は原則中止とします。ただ、遊びをとめてしまうことも事実です。一日の中の暑さ指数も確認しながら、わずかな時間でも水に触れて遊ぶことができればと思っています。

先日、園庭にミストを取り付けました。外に出た時のクーリングシェルターとしての役割のひとつにしていきます。ご家庭でも熱中症対策として、「よく寝ること」と「朝ご飯を食べること」にご協力ください。

～元気のスヌメ 今月のおはなし～

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍かいようになって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となる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。

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



特徴

- ・ 38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



8月の保健指導

鼻(はな)のおしごと



8月7日 鼻の日にちなんで「鼻」の役割について話をします。鼻水は何のサイン？ 鼻水が出たらどうする？ など身近なことから伝えていきます。



8月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)

	小児科	内科	耳鼻咽喉科
4日(日)	上原医院(幕山台) 948-2101 *内科も可	竹内内科循環器科(大黒町) 050-1220-8886	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
11日(日)	おひさまこどもクリニック(御幸町) 955-3220	いしい内科糖尿病クリニック(御船町) 973-2555	米田耳鼻咽喉科クリニック(駅家町) 970-1030
12日(月)	坂本眼科小児科クリニック(大門町) 946-6656	みやざわ内科(南蔵王町) 999-6002	西町クリニック耳鼻咽喉科(西町) 927-3322
13日(火)	小池病院(光南町) 932-3512	永原内科クリニック(伊勢丘) 948-9123	
14日(水)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	土屋内科医院(東手城町) 941-1754	
15日(木)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	森近内科(西深津町) 927-4858	
18日(金)	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	小林病院(春日町) 943-3111	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
25日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	島谷病院(新涯町) 953-5511 *外科も可	東川耳鼻喉科医院(御門町) 923-3333

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。