



# 5月号

# ほけんだより



令和3年5月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

さわやかな風が心地良い季節になりました。

新しい生活が始まって1ヵ月。環境の変化などにより、心や身体の疲れも出てくる頃です。バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。



## 5月

こんな病気が見られます。

- ◆ 咽頭炎・発熱など風邪の症状
- ◆ 溶連菌感染症 ◆ 嘔吐下痢症

### 子どものマスク

5月に入ると暑い日がふえてきます。マスクを着けていると熱がこもりやすいため熱中症のリスクが高まります。お子さんの様子をこまめに確認し、濡れた時には取り換えるようにしましょう。

#### 《マスクの洗い方》

洗面器の水に衣料用の液体洗剤（水2Lに標準濃度の洗剤0.7mlが目安）を溶かします。布マスクを10分程度つけ置きした後、押し洗い。水は飛び散らないよう捨てます。すすいだらタオルに挟んで水気を取り、形を整え陰干しします。

### 子どもの5月病について

#### 主な症状

- ・眠れない ・起きられない ・食欲がない
- ・イライラする ・無気力 など

#### 脱出法は？

- ・スキンシップを図り、心と身体の疲れを取りましょう。
- ・たくさん身体を動かして元気にあそびましょう。
- ・睡眠時間をしっかりととりましょう。
- ・3食しっかり食べましょう。

毎日お子さんの様子を見ていると普段との違いに気づきやすいもの。病気の予兆ということもあります。「いつもと違う」を頭に留めて、気になるときは受診しましょう。

### 溶連菌感染症

#### 症状

- ・39℃前後の熱が出て、のどの痛みや赤みを伴う。
- ・顔や股などにかゆみを伴った発疹が出る。
- ・舌に赤いブツブツができる。（イチゴ舌）



#### 潜伏期間：2～5日間

- ・感染者の咳やくしゃみによる飛沫感染や経口感染。

#### おうちでのケア

- ・のどに痛みがあるので、のど越しのよい食べ物にしましょう。
  - ・水分補給をしましょう。
  - ・高熱が続くので、こまめに下着を着替え、肌を清潔に保ちましょう。
- ★抗生物質で治療しますが、薬の服用は医師の指示に従い、途中で服用をやめないことが大切です。

## 熱中症予防 水分はどんなものがよい？



乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかいて下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の取りすぎになることがあるので、気をつけましょう。ジュースは糖分が多く食事が食べられなくなる原因につながります。上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。