

# 2021年8月号 おおきくなあれ



No. 257

岐阜市芥見大般若1丁目84番地 河村病院 病児保育園クララ  
HPアドレス <http://www.kawamuramedical.or.jp>

気持ち良く晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いよいよ夏がやってきました。待ちに待った梅雨明けに、嬉しそうな子どもたちは、汗をかきながらも元気に動きまわって遊んでいるかと思えます。先月のクララでは、発熱、咳、鼻汁の風邪症状やRSウイルス、ヘルパンギーナなどのお子さんが来園し、部屋が3つに分かれることもありました。また、風邪の症状であっても高熱が続いたり、回復までに時間がかかるお子さんもみえました。今後もまだまだ食中毒、熱中症、気温差などにも配慮し、体調を崩さないよう気を付けたいものです。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいですね！今月もみんなでおおきくなあれ！！

## ★お盆とは？★



お盆とは、ご先祖様の霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。

### お盆はいつ？

お盆の時期は地方によって異なることも。一般的に8月(8月13日～16日)に行われる所が多く、東京など関東圏の一部では7月(7月13日～16日)に行われているそう。8月のお盆は月遅れのお盆(旧盆)。東京と地方とで盆の時期をずらすことで、家族や親戚が集まりやすく、みんなでゆっくりご先祖様の供養ができることから、8月のお盆が一般化したと言われています。

### お供えもの

キュウリとナスをお供えしよう。ご先祖様がお空から来る時のために、キュウリで作った馬を、ご先祖様が帰る時のために、ナスで作った牛を用意します。キュウリの馬には、「少しでも早くお迎えできるように」という意味があり、ナスの牛には「ゆっくりのんびり帰れるように」という意味があるようです。

### 飾り

色や形の見た目からも「提灯」に似ていることから、ご先祖様が帰って来る目印となる、ほおすきを飾ります。

### お墓参り

ご先祖様が眠っているお墓回りをきれいにし、今自分が元気であることに感謝の気持ちを伝えます。



8月14日(土)は、小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みさせていただきます。よろしくお祈りします。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### ①水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。「喉がかわいた」と思った時にはすでに脱水が始まっています。喉が渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。



### ②皮膚のケア

子どもの肌は大人に比べてとてもデリケート。こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたり着替えたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。特に汗の溜まりやすい首の周り、脇の下、ひじやひざの裏などはあせもになりやすいので注意しましょう。

### ③紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れずに。また日焼け止めは汗で落ちると効果が半減しますので、こまめに塗り直すのがおすすめです。



### ④室温管理

高温・多湿など条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ冷やしすぎには要注意。設定温度は27℃～28℃を目安にしましょう。

## 子どもの三大夏風邪とは？



夏風邪のウイルスに効くワクチンや特効薬はないため早めに受診し、基本の予防として手洗い・うがいをしっかりしましょう。



**プール熱(咽頭結膜炎)とは・・・**  
原因はアデノウイルスと呼ばれるウイルスです。発熱、喉の痛み、結膜炎による結膜の充血といった症状が出る感染症です。プールの水を介して人から人へ感染、タオルの共用により感染するため、プール熱とも呼ばれています。  
発熱は3～7日間程度続きます。嘔吐や下痢を伴うこともあります。  
潜伏期間：4～7日  
感染経路：飛沫感染、接触感染

**ヘルパンギーナとは・・・**  
発熱と口蓋垂(のどちんこ)周辺に水疱性発疹(水ぶくれ)が現れる感染症です。38℃～40℃の高熱が2～3日続きます。喉の奥に小さな口内炎が多数できます。痛みが強いため、不機嫌になり、飲んだり食べたりができなくなることもあります。症状から回復した後も、2～4週間便中にウイルスが排出されているため注意しましょう。  
潜伏期間：3～6日  
感染経路：飛沫感染、接触感染

**手足口病とは・・・**  
口の中や手足などに水疱性発疹が出る感染症です。手足口病の口内炎は口の前側や下に多発します。発症すると発熱がみられますが、高熱が続くことはなく、熱が出ない子もいます。唾液のついたおもちゃを触ったり舐めたりすることで感染するため注意しましょう。  
潜伏期間：3～6日  
感染経路：飛沫感染、接触感染、経口感染