

2023年8月号 おおきくなあれ



No. 281

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.kawamura-medical.or.jp>

いよいよ夏本番ですね。8月は、『葉月（はづき）』とも言います。旧暦では秋口にあたるため、『葉落ち月（はおちづき）』が転じたなど、由来は諸説あるようです。

子どもたちが汗をキラキラと輝かせながら遊んでいます。水あそびが楽しい季節。プールや川遊びにお出かけすると思います。どうか水の事故にはくれぐれも気を付けて下さい。熱中症・夏バテに負けない体づくりをし、今月も元気におおきくなあれ！



ヘルパンギーナについて

① ヘルパンギーナとは？

主に「コクサッキーウイルス A 群」が原因のウイルス性の感染症です。5歳以下の乳幼児を中心に夏に流行し、風邪症状と口の中に発疹が出ます。

② 感染経路は？

便に排泄されたウイルスが手などを介して感染する接触感染。咳やくしゃみに含まれるウイルスによって感染する飛沫感染。

③ どんな症状？

39℃以上の熱が1～3日続き、喉が赤く腫れて小さな水疱ができます。水疱性の発疹が手や足にも出る手足口病と見分けがつかないこともあります。突然の高熱、食事を摂らない、口内のみ水疱性の発疹が出る等の症状がでた場合、ヘルパンギーナを疑います。

喉の痛みが強いため食事や飲み物を受けつけなくなることから、脱水になることもあります。

④ 対処法は？

ヘルパンギーナに対する特効薬はありませんが、口内炎に対して鎮痛解熱薬で痛みを和らげることはできます。刺激のあるものは避け、喉ごしの良い冷たい飲み物がオススメです。食べ物、刺激が少なく、噛まずに飲み込めるものにしましょう。

⑤ 潜伏期間は？

3～6日

最後に・・・感染を広めないために、しっかり手洗い・消毒し、マスクでしっかり予防しましょう。

☆ ○ ○
 ☆ お
 ☆ 知
 ☆ ら
 ☆ せ
 ☆ ○ ○
 ☆ ○ ○

8月15日（火）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。
 ☆ 宜しくお願い致します。

—夏野菜を知ろう—

夏野菜の旬は6月～8月です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます！トマトやキュウリなど生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。夏野菜の効果として、夏バテ予防、熱中症予防、利尿作用（むくみ防止）、紫外線対策、胃腸を守るがあげられます。しばらく、暑さが続きますが旬の夏野菜を食べて元気に過ごしましょう！！



—夏野菜—

キュウリ トマト カボチャ ナス ピーマン 枝豆 とうもろこし オクラ

ゴーヤー・・・ツルレイシとも呼ばれています。ビタミンCは熱に弱い特徴がありますが、ゴーヤーのビタミンCは壊れにくいので、揚げ物や炒め物にするのがおすすめです！！

モロヘイヤ・・・アラビア語で「王様の野菜」という名前にふさわしくほかの緑黄色野菜と比べ群を抜いて栄養価が高いです。特にカルシウムの含有量が高いため、骨粗鬆症の予防にもおすすめです！！

☆夏の天気☆

休日には水遊びやキャンプなど海や山にお出かけすることもあるかと思いますが。夏は急に暗くなって雷が鳴ったり、集中豪雨になったりすることがあります。稲妻が見えたり、冷たい風が吹いて大雨が降ってきたりしたら、急いで安全な場所に避難しましょう。また、高い木の側には近づかない、建物の中でも壁や柱から離れるなどの安全対策も知っておくと良いですね。夏の天候の変化には十分気を付けて遊びましょう。



太陽の光がキラキラと照りつけるこの季節。子どもたちは外遊びが大好きですが、紫外線を浴びすぎると免疫力が弱まり、身体に良くないと言われています。日焼け対策は子どもの頃から始めても「早すぎる」ということはありません！外で遊ぶときやお出かけをするときには、日焼け止めクリームを塗ったり帽子を被ったり、長袖の服を羽織る、中に一枚着るなど、対策をして楽しく遊びましょう。日焼けをしたら・・・その日のうちに幹部を冷やし、保湿をしましょう！！！！