

# 2024年8月号 おおきくなあれ



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>

No. 293

「ミーンミーンミーン」と鳴くセミの声、「リンリンリン」と鳴る風鈴の音。夏の音が聞こえてきます。まだまだ暑い日が続きますので、皆さまくれぐれもご愛ください。先月のクララでは「上気道炎」、「胃腸炎」、「手足口病」、「RSウイルス」の病気のお子様が多くご利用されました。まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしたり、休息を十分に取ったりしながらゆったり療養できるように保育環境を整えてまいりたいと思います。暑さに負けず、今月もぐんぐんおおきくなあれ！！



## ○伝染性紅斑（りんご病）について○

ヒトパルボウイルス B19 というウイルスによる感染症です。通常は、鼻水や咽頭からの飛沫感染や接触感染が多いと言われ、4歳から5歳のお子さん、保育所や幼稚園の流行が多く見られます。病名の通り、りんごのような真っ赤な発疹がで、ほてりやかゆみを感じることもあります。合併症などがなければ1～2週間で自然に治癒します。また、赤い発疹がでたあとは周りに感染することはありません。

### 『りんご病はどんな症状？』

#### ○主な初期症状○

・軽い咳・関節痛・腹痛・鼻水・頭痛

#### ○発疹○

・とくに頬部に紅斑状丘疹があらわれ、1～4日で消えます。腕や太ももなどにもレース状の赤い発疹が出る場合があります。

#### ○発熱○

・熱が無いことが多いですが、20%は37.5度前後の軽度の発熱があります。

まれに39～40度の高熱が出ることもあります。

#### ○その他の症状○

・その他にも筋肉痛やだるさ、咳、くしゃみ、頭痛などの風邪に似た症状が見られます。



### —お知らせ—

8月10日（土）、15日（木）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

## ☆夏の食べ物について☆

夏になると食べたくなるものはありますか？そうめんや冷や麦、夏野菜カレー、かき氷など美味しいものがたくさんありますよね。夏ならではの食べ物の豆知識をご紹介します。食べすぎるとお腹が冷えてしまうものもあるので注意です！

- スイカ⇒美味しいスイカの見分け方は、縞模様が濃くてはっきりしている物。カットされている物は、果肉が鮮やかな赤色で、種も真っ黒なものがおすすめです。
- アイスクリーム⇒一部メーカーを除いて、アイスクリームには賞味期限がないそうです。-18℃以下の温度管理と、食べる前の色や匂い食感など変わってなければ大丈夫だそうですよ。
- 冷やし中華⇒ハムやきゅうり、卵、トマトなど彩り豊かで冷たく、食べたくりますよね。冷やし中華にマヨネーズの発祥は、名古屋と言われています。岐阜県のコンビニなどの冷やし中華にも、マヨネーズがついていますよ。
- ゴーヤチャンプルー⇒豆腐、豚肉、ゴーヤなどを炒めた料理で、沖縄県の郷土料理です。しかし、ゴーヤには苦味がありますよね。苦味を取る調理法は、「薄くスライス」「塩・砂糖でもむ」「茹でる」「水に少しさらす」「油で炒める」などがあります。種には毒素があるので除去必須ですが、綿の部分が苦味の原因ではないそうです。



## 暑い夏を乗り切るポイント

### ○子どもの体温調節の特徴

- ・体重当たりの基礎代謝が大人の2～3倍。
- ・自律神経が発達していないため、熱がこもりやすい。
- ・体温を一定に保つため、大人より熱を放出する必要がある。
- ・大人より汗腺の密度が高い。

など

### ○暑さ対策のポイント

- 衣・・・汗の様子や機嫌、顔の赤さなどを見て衣服を調節する。  
オムツやロンパースは熱がこもりやすいので注意しておく。
  - 食・・・水分補給はこまめにする。（量や間隔は大人が判断する。）  
食事の時や就寝前、起床後、お風呂の前など日頃の水分補給は水や無糖・カロリーゼロ・カフェインゼロの麦茶が望ましい。  
尿をチェックして色が濃い場合は水分不足の印。
  - 住・・・環境の影響を受けやすいため、室温・湿度を調整。  
室温：28℃を超えない程度。 湿度：45～60%程度。
- このようなポイントを押さえながら、暑さ対策をして夏を乗り切りましょう！