

# 2026年6月号 おおきくなあれ



No. 315

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>

梅雨の時期となり、雨の降った翌日は水たまりができて子どもたちの絶好の遊びの一つとなりますね。長靴を履いて水たまりに入るときの楽しみは子どもならではの喜びのようです。また、戸外での遊びやお散歩途中で小動物に出会うこともしばしば！ ついつい立ち止まって観察が始まり、興味津々の子どもたちは目を輝かせている、という光景に出会うこともあります。雨季ならではの体験を大切にしたいですね。

この時期、日によっては気温が下がったり、晴れて蒸し暑くなったり、体調管理が難しいですが衣服の着脱で調整しながら健康に気を付けていきましょう。

先月のクララでは「上気道炎」、「突発性発疹」、「裂傷」、「胃腸炎」が利用された主な病名でした。今月も病気に負けず、みんな元気に「おおきくなあれ！」

※6/13(土)は小児科休診に伴い、病児保育園クララもお休みです。



## ～ 夏風邪にご用心！ヘルパンギーナ ～

「ヘルパンギーナ」は初夏から夏にかけてよく耳にする症状ではないでしょうか？

### ★ヘルパンギーナとは★

感染して2～4日後に突然の発熱とともに喉に痛みと水疱が現れます。発熱は1～3日続き、食欲不振、全身のだるさ、頭痛などを引き起こします。一般に経過は良好で1～2日以内に回復します。しかし、合併症として熱性けいれん、脱水症、小児では稀ですが髄膜炎や心筋炎などの注意が必要です。

### ～感染経路～

主な経路としては、経口感染(糞口感染:便と一緒に排泄されたウイルスが口に入って感染すること)接触感染、飛沫感染です。急性期には喉からウイルスが排泄されるため、咳をした時の飛沫により感染します。発症から2～3週間程度は便からウイルスが発生するため、手洗い、手指消毒を心がけましょう。

### ～治療方法～

特別な治療方法はありません。基本的に軽い症状の病気のため、経過観察を含め、症状に応じた治療となります。稀に髄膜炎や心筋炎などが起こることもあるため経過観察をしっかりと行い、高熱が2日以上続く、嘔吐、頭痛、視線が合わない、呼びかけに応じない、呼吸が早くて苦しそう、ぐったりしている、水分が取れずおしっこが出ない、などの症状がみられた場合は医療機関の受診をおすすめします。

## 梅雨の時期から気を付けたい熱中症

「梅雨型熱中症」というものをご存知でしょうか？これは、梅雨の時期特有の高湿度な環境下で発症する熱中症のことです。気温が25℃くらいでも湿度が高いと汗が蒸発しにくくなるため、体温調節がうまくいかずに熱中症になってしまうことがあります。

### ★一般の熱中症と梅雨型熱中症の違い★

一般的な熱中症は、気温の高い夏の日に屋外で発症することが多いのに対し、梅雨型熱中症は、気温がそれほど高くなくても、湿度が高い梅雨の時期に、室内で発症することが多いという違いがあります。また、梅雨型熱中症は、体が暑さに慣れていない時期に発症しやすいため、一般的な熱中症よりも重症化しやすいという特徴もあります。

### ★乳幼児の梅雨型熱中症予防★

乳幼児は体温調整が未熟で、喉の渇きや暑さを自覚しにくいいため、大人が早めに対応することが重要となってきます。まずは、こまめな水分補給をすること。喉が渇く前に飲ませる、30分～1時間ごとに少量ずつ飲ませるのが理想です。しかし、冷たすぎる飲み物は胃腸に負担をかけるため、常温～少し冷たい程度がベストです。衣服選びも重要です。通気性・速乾性・白系を選ぶと良いでしょう。服装を調整することは、子どもの熱中症予防に効果があるとされています。適切な服装を選ぶことで、体の熱を放散しやすくしたり、太陽の熱の吸収を抑えたりすることが可能です。



## 6月4日～「歯と口の健康週間です」

今回は子供が嫌がらない歯磨きのコツをお伝えします！！

### ★嫌がられないためのコツ★

- ♪ 楽しい雰囲気を作る(歌を歌う。タイマー(1～2分)でゲーム感覚にする)
- 🕒 短時間でOKにする(嫌がる前に終わる。慣れてきたら少しずつ延ばす)
- 🧸 おもちゃでのごっこ遊び(人形やぬいぐるみの歯を磨く)
- 👁️ 見える化(鏡を見ながら磨く。ここにバイキンマンがいるよと具体的に伝える)
- 💛 安心出来る体勢(小さい子は膝の上にゴロン。頭をしっかりと支えてあげる)
- ★ たくさん褒める(「お口あけられたね！」など小さなことでも◎)  
※完璧でなくても◎
- 🚫 無理やりは最小限に(毎回、押さえつけられるとさらに嫌いに…)  
※どうしても無理な日は「前歯だけ」でも◎

子どもが歯磨きを嫌がるのはとても自然なことです。ポイントは「短く・楽しく・安心できるかたち」にすることです。大事な考え方として、「完璧に磨く」より「嫌いにしないこと」です。

