



すくすくだより



2026年7月号



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。日ざしが強くなり暑い日が続きますが、お子さんは暑さもなんのその、と元気に外で遊んでいることでしょう。夏は少し活動するだけでも、汗をかき、体力を消耗する季節です。昨年同様に、厳しい暑さが予想されています。十分な休息や睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心がけ、こまめに水分を摂り元気に夏を過ごしましょう。

連日の暑さや体力を消耗すると病気に罹りやすくなります。この時期に罹りやすい感染症について紹介します。

気を付けよう！夏の感染症



	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜炎(プール熱)	流行性角結膜炎(はやり目)
原因	コクサッキーウイルス	コクサッキーウイルス エンテロウイルス	アデノウイルス	アデノウイルス
感染経路	飛沫感染(咳やくしゃみ) 接触感染(タオルの共有等) 糞口感染(おむつ交換等)	飛沫感染(咳やくしゃみ) 接触感染(タオルの共有等) 糞口感染(おむつ交換等)	飛沫感染(咳やくしゃみ) 接触感染(タオルの共有等)	接触感染 (プールの水・タオルの共有等)
症状	高熱、のどの痛みが特徴。のどに水疱や潰瘍ができて痛みがひどく、食事や水分が摂れなくなることもある。	手のひらや足の裏、ひざやひじ、おしり、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができる。発熱することもある。	39℃前後の発熱(4~5日)とのどの痛み、リンパの腫れがあり、目の痒み、痛み、充血、流涙など結膜炎のような症状が出るのが特徴。	まぶたの腫れや異物感、痛み、充血や流涙、目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴うこともある。
対応	のどの痛みから食事や水分が摂れず、脱水症状を起こすこともある。嘔吐や食欲が著しく低下しているようなら、速やかに受診しましょう。	口の中に水疱ができると食欲不振になることもある。水分補給をしっかり行い、脱水症状に十分気をつけましょう。	感染したら登園停止。水分を十分に摂り、食欲不振の時はのど越しの良いものを与えるなど、安静に過ごすようにしましょう。	感染したら登園停止。完治には、2~3週間を要する。感染力も強いいため、タオルなどの共有は控え、こまめに手洗いをしましょう。

脱水症状と対応

①軽度の脱水症状

- ★唇が乾燥する
- ★おしっこの量が少なくなる など



対応→こまめに水分を与える。経口補水液が理想だが、さゆや麦茶などノンカフェインで子どもが飲みやすいものを与えましょう。

②中等度の脱水症状

- ★手足がひんやりする
- ★顔色が悪くなる
- ★涙、汗が出ない など



対応→すみやかに病院を受診しましょう。移動中も水分を与えましょう。

③重度の脱水症状

- ★ぐったりして、意識がはっきりしない など

対応→救急車で病院へ
意識がはっきりしていない時には、誤嚥の危険性がある為、無理に水分を与えないようにしましょう。



- ◎ こまめな水分摂取が重要!!
- ◎ 水分が摂れない時や中等度の症状がある時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう

【経口補水液の作り方】 保存期間：1日(衛生面から)

水1L、塩3g(小さじ1/2杯)、砂糖40g(大さじ4と1/2杯)をよく混ぜる。

レモン汁(1Lに対して50ml)や乳酸菌飲料(希釈タイプ)を混ぜ冷やすと飲みやすくなります。

数年前、高熱と食欲不振で口の中はカラカラ状態、軽度の脱水症状を起こしました。経口補水液を飲むと“甘く”感じました。回復後、再度経口補水液を飲むと“塩味”を強く感じました。脱水症の有無で経口補水液の味が変わることを知りました。経口補水液は、脱水時に体内から失われた水分や電解質を素早く吸収できる飲み物です。しかし、脱水症にならないことが一番です。水分(お茶など)を少しずつでも良いので、こまめに摂りましょう。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。