

色とりどりのあじさいに、梅雨の訪れを感じる季節となりました。
 まだまだ1日の気温差も大きく体調を崩しやすいこの時期、服装で
 上手に調節し睡眠・休息をしっかりと快適に過ごしましょう

< 夏に流行しやすい感染症 >



病名	感染経路	主な症状	家でのケアポイント
手足口病	飛沫感染 接触感染 経口感染	発熱 手や足、口の中など 小さな水ぶくれ 口の中、のどの痛み	口の中やのどに痛みがある場合 ★ 刺激が少なく軟らかい ★ 塩味・酸味が弱い ★ 熱くない 食べ物!!
ヘルパンギーナ	飛沫感染 接触感染 経口感染	突然の高熱 のどや口の中に水ぶ くれのような発疹 のどの痛み	例えば... (プリン・ゼリー・アイスクリーム 豆腐・冷ましたおかゆやみそ汁) 脱水を防ぐ為に水分補給を!!
プール熱 (咽頭結膜熱)	飛沫感染 接触感染 経口感染	高熱が5日程続く のどの痛み 目の充血、めやに 腹痛、下痢	★ 飲める時に少しずつ何度でも ★ オレンジジュースなど刺激のある ものは塩分・糖分を補う ための乳幼児イオン飲料や 経口補水液がおすすめ
RSウイルス (0~1歳が99%) ヒトタヌキモ (1~3歳が99%)	飛沫感染 接触感染	発熱、咳、鼻水 徐々に咳がひどく なり「ゼーゼー」「ヒー ヒー」とした呼吸 になることも	「咳がでるごとに一口」と こまめな水分補給

< 今日からできる! 夏風邪予防法!! >



1. こまめな手洗い・うがい
2. 室内温度は26~28℃が目安
3. おもちゃやタオルの共有
オムツ交換に注意



日常生活の中でも
 予防につながるポイントが
 あります。できるところから
 実践してみましょう

⚠️ 夏風邪のウイルスは
 長ければ1ヶ月程
 便から排出されます



お子さんの安全のために NO.4 「熱中症」



梅雨が明けるといよいよ夏本番。年々気温が高くなっている夏、気を付けては
 いても心配な熱中症、正しい予防を知り元気に夏を乗り切りましょう!!



熱中症予防のポイント



1. 環境を整える

屋外：日陰・風通しの良い場所で過ごす
 日傘・帽子を活用



室内：エアコンなどの利用 温度・湿度に注意

2. 体調を整える

よく寝て、バランスよく食べて規則正しい生活を

3. こまめな水分補給

汗をかいて失われる塩分もバランスよく摂取

4. 行動かに注意

激しい運動や長時間の屋外での作業は注意
 こまめに休憩し、水分摂取やタオルなどでの
 冷却で体をクールダウン

これも気になる
 熱中症Q&A



Q. 熱中症見分けるサインは?

A. 体温の上昇や汗・おし、この量

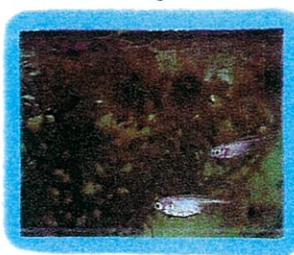
体温	38度超えたら注意
汗やおし、この量	いつもに比べて少なく なってきたら注意

Q. 熱中症を疑う症状が... どうしたらいい?

A. 「体を冷やす」「水分補給」2つがポイント

どちらかの処置だけだと十分ではなく
 両方を一緒に行うことが大切

すこやか水族館



しろ×ダカ



おなみぬまえび



かわいい
赤ちゃん

お母さんのお腹には
 「くさんの赤ちゃんが!

よ〜く
 見てみると...



生協こどもクリニック

病児保育室

すこやか

〒940-1101

長岡市沢田 1-1-20

TEL 0258-33-7090