



# すくすく

No.87  
令和5年  
7月

梅雨が明け、いよいよ夏本番！海やプールなどへ出かける機会も増えるのではないのでしょうか？水分補給はもちろんのこと、適度に休息をとって体を休めることで、事故やケガなども防ぐことができます。  
予防や対策をしっかりと、夏の思い出をたくさん作っていきましょう！

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### ① 飲み方は？

- Ⓐ 1回にたくさん飲む
- Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### ② 飲むなら？

- Ⓐ 炭酸飲料やジュース
- Ⓑ 水や麦茶

#### ③ いつ飲む？

- Ⓐ のどが渴いたら飲む
- Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



このクイズは、正しい水分補給の方法を学ぶためのものです。正しい答えは、①のB、②のB、③のBです。

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に生後7か月～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渴いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

### 水分補給のコツ

- 水分は、湯冷まし、麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 様子を見ながら、ひんぱんに補給
- 嫌がる時は、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう



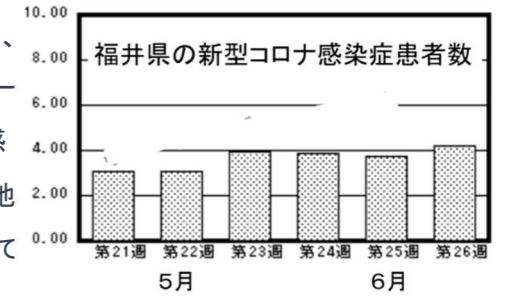
## ～すくすくハウスのひとコマ～

玄関に笹の葉を飾りました。大きい子は短冊に自分で願い事を書き、小さい子は保育者が代筆した周りにかわいく絵を書いたりシールを貼ったりしていました。笹の葉に短冊がかかると、とても嬉しそうでした。みんなの願いがかないますように☆



## ～感染症情報～つちだ小児科

新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類感染症に分類されてから2カ月が経ちました。感染者数は徐々に増えているものの、幸いにも第9波には至っていないようです。その一方で、RSウイルス感染症を始めとした子どもの感染症が同時多発的に発生しています。特に春江地域では、B型インフルエンザの小流行も確認されており、現在、様々な感染症が広がっている状況です。ここ3年間、抑え込まれていた感染症が一気に再燃しているという印象です。



**ヘルパンギーナ** 先月は25名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いですが、今年は先月から増えてきて今がピークです。高熱のことが多いですが2～3日でさがります。コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルス、エンテロウイルスなどが病原ウイルスで、顔や体幹に発疹を伴うこともあります。

**手足口病** 先月は18名。先月に比べると減少傾向です。ヘルパンギーナと同様、夏かぜの仲間で夏に流行することが多いです。

**胃腸炎** 先月は50名。一部の保育園で流行がありました。たいていの場合、嘔吐・発熱はなく2～3日便がゆるくなる程度の軽めの胃腸炎が多かったです。

**RSウイルス感染症** 先月は21名でした。先月に比べると減少傾向です。2才未満のお子さんにとっては重症度、RSウイルス>インフルエンザ・新型コロナウイルスです。油断できない病気なので要注意です。

**ヒトメタニューモウイルス感染症** 先月は1名。RSウイルス感染症とよく似た症状です。

**アデノウイルス感染症** 先月は17名。アデノウイルス感染症ではないけれど他の原因による結膜炎も多くて診断は難しいです。

**インフルエンザ** 先月は5名。春江方面ではB型インフルエンザの小流行がありました。

**新型コロナウイルス(COVID-19)感染症** 先月は14名。ほとんどが軽症で熱も1～2日、食欲も普通だったりして入院になったケースは1例もありませんでした。

**溶連菌感染症** 先月は6名。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。

**おたふくかぜ** 先月は発生なし。

**水痘** 先月は発生なし。

**伝染性紅斑** 先月は発生なし。

**マイコプラズマ感染症** 先月は発生なし。

**百日咳** 先月は発生なし。

**麻しん・風しん** 妊娠適齢期の方、風しんにかかったことのない方、風しんの予防接種を受けていない方(30代から50代の方)は抗体検査のうえ予防接種をお勧めします。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いているので一度覗いてみて下さい。

## お盆休みのお知らせ

8月14日(月)～16日(水)

つちだ小児科が休診のため、

お休みさせていただきます。

