



すくすく



～感染症情報～つちだ小児科

屋外ではセミの鳴き声が響き渡り、夏真っ盛りですね。今年の夏は平年より気温が高く、暑さの厳しい日が続いています。暑さを我慢せず、クーラーや扇風機などの空調をうまく利用して、快適に過ごしていきましょう。



飛んでけ！夏バテ

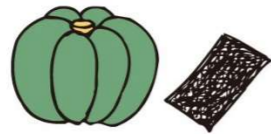
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



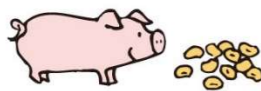
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB₁



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後には、子ども用イオン飲料がお勧め



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする



●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
●おなかを冷やさない



～すくすくハウスのひとコマ～

シール貼りをして魚を、指スタンプでタコを作りました。完成したものを窓に貼ると、「海みた～い！」と大喜びでした。大きい子が画用紙を切ってわかめを作ってくれたり、折り紙でヒトデを作ってくれ賑やかな海が広がりました。



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3か月になります。感染者数は確実に増えているものの医療逼迫にはなってないようです。その一方で、ヒトメタニューモウイルス感染症、手足口病、ヘルパンギーナ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。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ようです。

ヒトメタニューモウイルス感染症 先月は9名。先月末から増え始め、今月がピークになりそうな勢いです。RSウイルス感染症とよく似た症状で区別は難しいですが、RSウイルスに比べると重症化は少ないようです。診断は抗原診断キットで行いますが、診断されても特に特効薬がある訳でないなどの理由で小児科診療所では保険適応が認められていません。検査希望される全員の方に検査できませんことご容赦をお願いします。

RSウイルス感染症 先月は17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。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症 先月は33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。

ヘルパンギーナ 先月は38名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いです。今年は6月中旬から増えてきて先月がピークだったようです。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27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46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。

アデノウイルス感染症 先月は4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 先月は発生なし。

溶連菌感染症 先月は9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。

麻疹・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。