



すくすく

No.99
令和6年
7月

～感染症情報～つちだ小児科



梅雨真っ最中で蒸し暑い日が多いですね。食欲が無くなったり、体力も消耗しやすいため体調管理の大変な時期です。また、7月から水遊びが始まる園が多いと思います。プールや水遊び後は身体が疲れていますので、家庭でもたっぷりと休息や睡眠を取るようにご過ごしてくださいね。



飛んでけ! 夏バテ

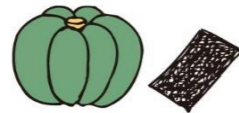
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

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!

●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



快眠のためのヒント

●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



☆予約システムがかわりました☆

新しいシステムを利用するには事前のアカウント作成が必要です。下記のQRコードから「くれいしゅアカウントの作成はこちら」へお進みいただき、各種情報を登録してください。



※住所は番地まで入力してください。

※生年月日、フリガナ等に誤りがないか確認の上、登録をお願いいたします。

お盆休みのお知らせ

8月13日(火)～16日(金)

つちだ小児科が休診のため、お休みさせていただきます。



～すくすくハウスのひとコマ～

7月7日の七夕に合わせて、すくすくハウスにも笹を設置しました。

子ども達と一緒にひし飾りや和飾りを作り飾りました。そして、短冊には大きい子は自分で、小さい子は保護者の方が願い事を書きました。みなさんの願い事が叶いますように☆



雨の日が続きます。暑い夏本番は少し先みたいです。コロナが明けてからずっとつちだ小児科外来は混雑つづきでしたが、ここへきてようやく平和がもどってきたようです。流行していた手足口病もピークはすぎたようですし、めだった感染症はありません。また、つちだ小児科はマイナンバーカードの保険証推進キャンペーン中です。マイナンバーカードをお持ちの方はぜひ、一度使ってみませんか。

手足口病 先月は56名。季節外れの流行でしたが落ち着いてきました。今年流行のウイルスは最初に熱がでて後から発疹のことが多いみたいです。原因ウイルスは、コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルスなどです。治った後に手足の指先の皮膚剥離がみられることもあります。

マイコプラズマ感染症 先月は8名。マイコプラズマという病原体によっておこる感染症です。気管支炎として治療を受けていたが良くならない場合に疑います。ほとんどが年齢2～14才のお子さんです。最近疑って検査すると結構な確率で陽性ですので実際はもっと多い可能性があります。

RSウイルス感染症 先月は8名。少数の保育園でまだ流行が続いています。症状は咳や鼻水、鼻閉など、かぜの症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなりゼイゼイと苦しそうな息になってきます。途中で肺炎や中耳炎になることもあります。特に6ヶ月未満の赤ちゃんに感染すると重症化しやすいです。

溶連菌感染症 先月は33名。溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。嘔吐などの胃腸炎症状のこともあります。1歳未満の子に感染するのはまれで、5～15歳の子どもが感染しやすいです。

胃腸炎 先月は25名。一部の保育園で流行があり今でも散見されています。

インフルエンザ 先月は発生なし。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症 先月は2名。子どもの場合、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。

アデノウイルス感染症 先月は10名。症状は高熱が4～5日続き、喉の痛みが強く、目も赤くなります(赤くならないこともあります)。さらに頭痛、吐気、腹痛、下痢を伴うこともあります。

ヘルパンギーナ 先月は発生なし。

ヒトメタニューモウイルス感染症 先月は発生なし。

水痘 先月は1名。

おたふくかぜ 先月は発生なし。

伝染性紅斑 先月は発生なし。

麻しん・風しん 全国的には麻しん発生が報道されていますが、今のところ福井県は発生ゼロを続けています。麻しん感受性がある方(免疫がない方)は予防接種をお勧めしますが、在庫が乏しく事前に連絡いただいでから来院するようお願い致します。

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。