



令和5年8月号 No.97  
 砂川市病児・病後児保育施設  
 TEL 0125-54-2278

厳しい暑が続いています。こまめに水分補給をするように心がけましょう。今月も体調やげに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作りましょうね。先月は、急性上気道炎・感染性胃腸炎・中耳炎・ヘルパンギーナなどでの利用がありました。

## ヘルパンギーナ



**症状**  
 夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。のどの痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。のどの奥が赤くなり、小さな水泡やかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

**家庭での処置**  
 高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

### のどが痛いときの食事のポイント

○	○	×
冷たいもの	やわらかく飲み込みやすいもの	すっぱいもの
ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。	あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。	オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

## とっても大事！ 鼻のケア

**8月7日は鼻の日**  
 鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水とといっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいです。小さな子どもは上手に鼻をかめないで、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

- 1 鼻水をつまむようにふき取る
- 2 鼻の下に保湿剤を塗る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

**鼻水が固まっているときは……**  
 温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。



※写真は7月中旬までの利用です。