



ほけんだより 7月号

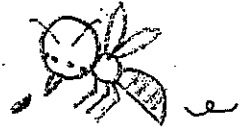


令和5年7月4日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

曇り空や雨降り湿度の高い日や、気温の高い日が続いています。これから迎える梅雨明けとともに、気温がさらに上がって疲れやすくなり体調も崩しやすくなりますので、休息をしっかりとるなど体調管理をして、元気に過ごせるようにしましょう。



夏に気になる虫刺され・・・気をつけたい「とびひ」



気温と湿度が上がってきたことで、蚊（虫）に刺される子ども達が増えています。なかには、かゆみや腫れが強くなる子ども達もいて、これからの季節「とびひ」が心配になってきます。

●「とびひ（伝染性膿痂疹）」とは・・・

細菌による皮膚の感染症で、乳幼児の場合は、虫刺されなどを搔いてできた傷から（健康な皮膚・鼻の入り口の粘膜や手指の爪先などに常在している）黄色ブドウ球菌が感染して、かゆみを伴った水ぶくれができます。さらに搔きむしって水ぶくれ内の細菌が飛び散って、その周辺や体の別の部位に次々と新しい水ぶくれを作りながら広がっていくこともあります。

●こんなことに気をつけましょう・・・

皮膚の症状がある部分は、ひっかいて他の部位に広がらないようにガーゼなどで保護しましょう。

「とびひ」は感染力が強いので、皮膚をさわったりかいたりしたところにひろがるようなら、早めに受診しましょう。

「ヘルパンギーナ」の警報が発令されました

滋賀県内全域において、5歳以下の子どもを中心に主に夏に流行する「ヘルパンギーナ」の患者数が「警報」の基準値を超えました。滋賀県における警報発令は、平成28年7月以来となります。例年なら7～8月頃の夏に流行する感染症ですが、今年は5月下旬から患者数が増加しており、全国的にも多い状況が続いています。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。



「ヘルパンギーナ」の他にも、夏期に流行する感染症があります。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

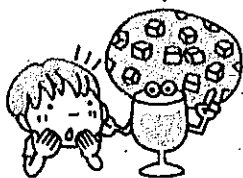
手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

