

# くれよんだより

長かった梅雨もようやく明けて、いよいよ本格的な夏の到来です。気温と湿度が高く、食欲がわかない日や思うように睡眠をとれない日があるかもしれませんね。毎日を元気に過ごすためにも早めの就寝や栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心掛けていきましょう！

## 夏に気を付けてほしい病気

### 手足口病

#### \*症状

手、足、口に小さな水ぶくれができる病気です。口の中に水ぶくれができると痛みを伴うこともあります。時に高熱がでることがあります。

#### \*家庭で気を付けること

- ・食事は熱いもの、塩味や酸味の強いもの、固いものを控えましょう。
- ・発熱や口の中の痛みが強い場合には、解熱剤などの対症療法により症状を緩和させます。

### ヘルパンギーナ

#### \*症状

夏風邪の一種で 38～40℃の熱が1～3日続き、喉の奥に小さな水ぶくれができます。手足口病と似た症状を持ちますが、ヘルパンギーナは手や足に発疹は出ません。

#### \*家庭で気を付けること

- ・口の中が痛いときは、嘔まずに飲み込めるものにしましょう。
- ・高熱が出る病気でもあるので脱水症状にならないよう気を付ける必要があります。経口補水液や水、お茶などを少量ずつ回数を多めに摂取しましょう。

### 咽頭結膜熱(プール熱)

#### \*症状

アデノウイルスが原因でおこる病気で 39～40℃の高熱があり、のどの痛みが強く、目やにが多く出ます。さらに頭痛、吐き気、下痢を伴うこともあります。

#### \*家庭で気を付けること

- ・口の中が痛いときは、嘔まずに飲み込めるものにしましょう。
- ・オレンジジュースのような刺激のあるものは避け、のどごしの良い少し冷たい飲み物を飲むようにしましょう。
- ・感冒薬や解熱剤などの対症療法が主な治療となります。

## ご利用案内

病児保育室くれよんを利用する際は、利用登録申請が必要です。当日登録でも可能ですが事前登録がおすすめです。利用登録申請書は大洲市病児保育事業やおくぼこどもクリニックのホームページからもダウンロードできます。ご利用前に病児保育室くれよんの方へ取りに来ていただき、記入してご持参していただくことも可能ですのでお気軽にお声掛けください。

ホームページ：<http://okubo-kc.jp/childcare/>

## おもちゃ・絵本紹介

病児保育室には体調の悪いお子さんが室内でゆっくり過ごせるよう、子どもたちが好きな絵本やおもちゃなどを用意しています。

### ページをめくると動く、しかけ絵本



### 子どもたちに人気の絵本



### 男の子に人気のプラレール



### 0～2歳児に人気の音がでるおもちゃ



### 女の子に人気のおままごと

## 保育士紹介



小西

歌や手遊びが大好きです♪  
皆の好きなお歌をおしえてね！

亀岡



楽しい絵本が大好きです♪  
一緒にいろいろな絵本を読もうね！