



ほけんだより

8月号



令和8年7月27日
社会福祉法人 国立保育会
練馬区立南大泉保育園
看護師 瀧本美紀

梅雨も明け本格的な夏の暑さが続いていますね。暑いと体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べがちになりますが、しっかりとご飯を食べ暑さに負けない身体づくりを一緒にしていきましょう。今月のほけんだよりでは全国的に大流行している手足口病と熱中症対策としての水分補給の方法についてお伝えしたいと思います。

手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は**3～5日**で治まりますが、その後も**2～4週間**は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。

水分補給について

子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く脱水を起こしやすい身体です。意識して水分補給をしていき熱中症を予防しましょう。

水分補給のキーワードは『**少量頻回**』

夏の水分補給は「なにを」「いつ」「どれだけ」飲ませるかが重要です。

「なにを」

⇒水・麦茶など。

「いつ」

⇒15～30分おきに。

「どれだけ」

⇒乳幼児はコップ半分～1杯
(75～150mL)程度。

イオン飲料は発汗が多い運動後など塩分を補いたいときには役立ちますが塩分・糖分が多く虫歯や肥満の原因になり腎臓に負担がかかることもありますので注意が必要です。

