

すずらん開設から2か月が経ち、少し汗ばむ季節になりました。

6月といえば初夏ですが、例年この時期に流行る病気について紹介します。

**咽頭結膜熱**……アデノウイルスが原因と見られる感染症

**(プール熱)** 5日程続く高熱と咽頭扁桃の発赤、疼痛、結膜の発赤、流涙、眼脂が特徴

**溶連菌感染症**…発熱、咽頭、扁桃の発赤、疼痛及び体に紅斑が出現

球結膜が赤くなり、舌にイチゴの表面のようにぶつぶつが出現

嘔吐等の消化器症状がおこることがある

体躯、頸部、四肢に細かい紅斑が出現するので猩紅熱とも言う

回復期に皮膚の落屑も起こる

**手足口病**…… エンテロウイルス群が原因と見られる感染症

手掌、足底、口腔内に小丘疹、小水疱が出現 ときに四肢から臀部

軀幹にも出現し、口腔内にできると痛みを伴い食欲が低下する

**ヘルパンギーナ**・エンテロウイルス群が原因の感染症

突然の高熱、咽頭に集簇した小水疱または潰瘍ができ食欲が低下

する

夏風邪は、接触感染  
や飛沫感染で広がりますので、以下の対策で予防に努めましょう\* \* \* \* \*

- ・丁寧な手洗い
- ・個人用の手拭きタオル使用またはペーパータオル使用
- ・うがい
- ・必要時マスク着用

基本が大事だね！



## 梅雨時期の健康な体作り

ジメジメのこの時期は、体調を崩し易いので、体の水の巡りをスムーズにする「利尿作用のある食べ物」と「発汗作用のある食べ物」がおすすめです。

更にセロトニンという脳を安定させる物質を助ける食材を加えれば「体も心も元気になります。セロトニンは良く噛むことや日光浴でも分泌されます。

**「利尿作用のある食べ物」**…キュウリ トマト スイカ 大豆 小豆 空豆など

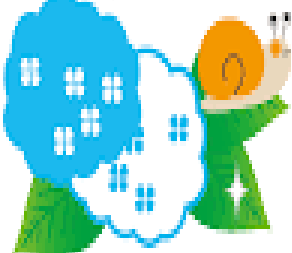
※ウリ科の食材は体を冷やし易いので気になる時は炒める等の工夫をする

**「発汗作用のある食べ物」**…大葉 ネギ ショウガ ニンニク 唐辛子など

**「セロトニンを増やす食べ物」**…卵黄 乳製品 大豆製品 パナナ マグロ等

次に、リズム運動で自律神経バランスを整えましょう。一定のリズムで同じ運動を続ける「リズム運動」は体の代謝機能を上げるだけでなく、脳の安定物質セロトニンの分泌を促し、自律神経を整えます。適度に歩くこと

(1日20分前後の歩行)や意識した複式呼吸も効果的です。そして、その日の疲れは、十分な睡眠で癒し、梅雨時期をのりきりましょう。



## 病後児保育室すずらん

住所:東北町ほとけ沢55

番地14

電話:0175(72)1237

利用日時:月曜日～金曜日

8:00～17:00

休み:土・日曜日・祝祭日

年末年始

(12/29～1/3)

利用料金:東北町内保育園

に通園の方

⇒1000円

町外に通園の方

⇒1500円

## 5月の利用状況

利用年齢:1歳 5歳

病名:感冒様症候群(下痢)

急性上気道炎

【服薬豆知識】

嘔吐・下痢などの胃腸症状が強い場合は、腸の働きが弱っていることが多いので、服薬後30分位は食事を控えたほうが良いです。



次号は8月1日です  
お楽しみに！