



おおきこども  
クリニック



## おひさまだより

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いております。毎年この季節になるといわゆる「夏風邪」が流行します。

特に今年は全国的に「手足口病」が流行しています。この疾患は、エンテロウイルス属が原因で飛沫感染します。

2-3日の潜伏期の後に、口の周りや口の中に口内炎のようなものが出来て痛みを伴います。また、手足、おしりの周辺などに赤い発疹や水泡が生じます。

発熱は個人差がありますが、高熱がでてほしい2-3日でさがります。ちょっとかわった症状ですが、とくに治療薬はなく自然治癒します。

まれに髄膜炎を合併することがありますが、重症化することは少ないです。元気になれば、発疹が残っていても集団生活は可能ですが、そのごも3-4週間ウイルスが糞便中に排泄されるので注意が必要です。

主に小さい子の病気ですが、まれに成人も発症することがありますので、看病する際にはお気を付けください。

## 肌トラブルを予防しよう！

少しずつ暑い日が増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

汗や紫外線、虫刺されなどによってお子様の肌トラブルのお悩みはありませんか？

肌トラブルを防ぐには、3つのポイントがあります。①洗う(清潔)②補う(保湿)③守るです。

### ① 洗う(清潔)

汗は体温を調節する重要な役割をしますが、汗をかいたままにすると、皮膚がかぶれ痒みの原因になってしまいます。こまめにタオルで体を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保つように心がけましょう。お風呂では石鹸をよく泡立てて、ふわふわの泡で体を洗うとお子様も楽しんで洗えますし、肌も傷めません。

### ② 補う(保湿)

お風呂上りに保湿を行うと浸透しやすいので、お風呂上りやシャワーのあと、水遊びの後など適宜保湿剤を塗るようにしましょう。痒みが続いたり、赤みが酷い場合は、ぜひ受診し、ご相談ください。

### ③ 守る(紫外線や虫刺されの予防)

外に出るときは帽子をかぶり、日焼け止めを塗りましょう。また、虫刺されを予防するために、公園や自然に遊びに行くときは虫よけをするとさらに良いでしょう。

皆様楽しい夏を過ごせますように...