



すこやかだより

2026年
第2号

7月に入り本格的な夏が始まろうとしています。室内外の温度差で体調を崩しやすく、手足口病などの夏風邪も流行する時期です。

睡眠、栄養をしっかりとって免疫力を高め元気に夏過ごしましょう！



夏に流行しやすい子どもの感染症

手足口病

- 手や足、口の中などに小さな水ぶくれ
- 軽度の発熱（38℃以下）

ヘルパンギーナ

- 突然の発熱（38～40℃）
- のどや口の中に水ぶくれの発疹
- のどの痛み

咽頭結膜熱（プール熱）

- 高熱が5日程続く
- のどの痛み
- 目の充血、目の痛み
目やに

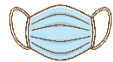


予防のためにできること

咳やくしゃみ、会話などによる飛沫感染、手指を介した接触感染に注意が必要です！

①手洗いをしっかりと！

- 手足口病は症状がなくなってもしばらくは便の中にウイルスが排出されます。オムツ交換等の際には、使い捨て手袋やマスクを着用し、しっかりと手を洗いましょう



× 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



②タオル等の共有はやめましょう！

③咳エチケットが有効です！



水分補給をしましょう



子どもは暑さの中でも汗をかきながら夢中になって遊びます。のどの渇きをうまく伝えられないこともあるため気付かないうちに脱水症状が進んでいることも…。そうならないように日頃から水分補給を意識していきましょう！



1日に必要な水分量は？

- 乳児（0歳～1歳） 150 ml/kg/日
- 幼児（1歳～6歳） 100 ml/kg/日
- 小学生 80 ml/kg/日
- * 飲用水だけでなく食事からの水分も含まれます

（例）体重 15 kgの幼児の場合
100 (ml/kg/日) × 15 (kg)
= 1500 (ml)



補給のタイミングは？

- 起床時 ・ 遊びの前後
- 食事やおやつ ・ お風呂の前後
- 就寝前



のどが渇いたと感じる時にはすでに脱水になっていることがあります。汗をかく前、のどが渇く前に水分補給することがポイントです！



一度にたくさんの量を飲むと胃に負担がかかり、体に上手く吸収されず尿として排出されてしまいます。少しずつの量をこまめに補給していく事が大切です！

生協こどもクリニック 病児保育室 すこやか

〒940-1101 長岡市沢田 1-1-20

TEL0258-33-7090

