



日が暮れるのが早くなり、肌に触れる風からも季節の移り変わりを感じる頃となりました。暑さが一段落し過ごしやすくなってきましたが、1日の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。日中は熱中症を心配するほど暑い日もありますが、夜には肌寒くなるので、衣服の調節など細やかな配慮を心がけ、今月も元気に過ごしていきましょう。



令和4年9月号 No.86  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278



### 夏の疲れが出ていませんか

そろそろ夏の疲れが出てくる頃。子どもは大人と違って、自分で気付かせません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがりなかつたりしたら、疲れが出ているのかもしれない。睡眠や食事のバランスに気をつけて体を休めてあげましょう。

「手足口病」が流行しています。  
手洗いで予防しましょう!

### 手足口病ってどんな病気?

夏かぜの一種で、ウイルスの感染によって起こる感染症です。潜伏期間は3～6日で、感染者のせきやくしゃみから感染したり、便に出たウイルスで感染したりすることもあります。

38℃前後の熱が出て、口の中に水疱性の発しんができて、破れて口内炎になり、食欲が落ちます。また、手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなブツブツ(丘しん)ができます。

**もしかったら...**

- 水分補給をしましょう。
- 薄口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はゆるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。



先月は、急性上気道炎、ヘルパンギーナなどでの利用がありました。発熱・咳・鼻水などの症状があり、保育室や隔離室でゆったりと遊んで過ごしました。



### 救急の日 9月9日

9(きゅう)と9(きゅう)のごろ合わせで、「救急の日」です。家にある救急箱の中を整理したり、救急車の呼び方を家族で話し合ったりしてみましょう。いざというときの応急処置のしかたや、AEDのある場所・使い方など、いろいろなところに目を向けてみましょう。