



猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配っていききたいと思います。

夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



### 水分補給

大人の体は6割が水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

#### Q&A

- いつ飲ませればいいのか？  
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？  
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。
- 何を飲ませればよい？  
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



☑全国的に流行している手足口病、登園でも流行しています。

### 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。手足や口の中に水泡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。

### 気になる虫刺され

乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出る場合があります。時間が経つにつれ、赤く腫れたり、水泡ができたりし、腫れる場合も大人よりも大きく腫れあがります。これは、虫刺されの経験が少ないために起こる激しい炎症反応です。刺された直後に洗って冷やします。

また、触ったりかきむしったりし、感染が広がった状態がとびひです。たかが虫刺されと放置せず、医療機関を受診し、しっかり治してください。他児に移してしまうこともあります。

