

看護師たかこの

すこやか生活

2018年 7月

6月18日に大阪で地震があり、登校途中の子供が巻き込まれてしまうという痛ましい事故が発生しました。今週は雨が続き、各地で被害が出ています。災害の備えは大丈夫でしょうか。子どもの安全は、日常の子供の行動をみながら、環境整備をしなければいけないと再確認しました。また東北大震災の時に、日頃から避難訓練をしていた保育園で、園舎は崩壊しましたが、子供たちは助かったところがありました。子どもにはどのように行動したらよいかご家庭でも訓練しておくことがたいせつです。



7月に入り、大分では「手足口病」が流行しています。口の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに2~3mmの水疱性発疹が出る感染症です。1~3日間発熱することがあります。高熱が続くことは通常ありませんが、まれに髄膜炎などの中枢神経系の合併症等の症状が出る場合があります。水疱は、かさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなります。口の中にできた水疱がつぶれた後にできる口内炎（口の中にできた潰瘍）がひどく、食事や飲み物を受け付けなくなることから、「脱水症状」を起こすこともあります。刺激の少ない飲みものや食べやすいものを与えましょう。

感染経路は、くしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と唾液や鼻水がついたおもちゃの貸し借りなどで、手が触れることによる「接触感染」が主です。さらに回復後も口から1~2週間、便から2~4週間にわたってウイルスが排泄されます。これによる感染を「糞口感染」といいますが、便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染します。排便後の手洗いは、流水と石けんでしっかり行いましょう。

手足口病は5歳以下の乳幼児が大半を占めていますが、まれに家族間で子供から親へ感染する場合がありますので、十分気を付けましょう。罹患した時は、自己判断せずに、受診しましょう。

もうすぐ長い夏休みですね。今年も暑い日が続きそうです。こまめに水分をとり、休息（昼寝）をとりながら、元気に過ごしましょう。夏休み中の過ごし方や何かチャレンジするものを、早めに親子で話し合い、楽しい有意義な日々をお過ごしください。挑戦することは、日常の暮らしの中での行動ができるようにすることなど、例えば「食べ物の好き嫌いをなくす」「お手伝いをする（自分の服をたたむ、引き出しにいれる）」「片付けをする」「玄関のくつをそろえる」など、生活に関連したことを1つでもできるようにしてはいかがでしょう。できるようになったら、ほめましょう。

たかこ