



# みつばちルームだより

2026年 6月号



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

病児保育施設みつばちルーム  
☎0238-87-0885

## 〈お知らせ〉

暑い日が続いておりますので、病児保育を利用する方は、熱中症予防のため、水分を多めに持たせていただきますようお願いいたします。

○土日、祝日が休所日です。

暑い日が続くようになりました。子供たちにとって室内外の温度差で体温調節ができなかったり、食欲がなくなったり、体調を崩しやすい時期です。健康には十分注意して、元気に過ごしましょう。今回は、気をつけたい夏風邪について紹介します。

## 気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ  
**咽頭結膜熱**

(プール熱)アデノウイルス感染症

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

## ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2〜3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 特徴

- ・38〜40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しくなく、長引きません。

