

ほけんだより

全国的に流行している手足口病ですが、東灘区でも現在たくさんのお子さんがかかっています

手足口病とは？

発疹：手のひら 足の裏 口の中 お尻などに小さな水ぶくれ(水疱)や赤いつつづつができます

発熱：3割ほどの方に38℃以下の発熱が見られます

爪：手足口病の症状が軽快して1ヶ月以内に手足の爪が剥がれ落ちる事がありますが新しい爪が生えて自然に治ることがほとんどです



お家でのケア

口の中に水疱が飲食の刺激で破れると口内炎のような潰瘍ができ痛みのために飲食が難しくなり脱水を起こすことがあります

硬いものや酸っぱいもの塩分の多いもの等は避けて豆腐や冷たいうどん ゼリーなどがおすすめです

水分も少量ずつ何度も与えて脱水を防ぎましょう

手足口病の原因のウイルスはアルコール消毒は効きません 消毒をするときは次亜塩素酸ナトリウム(ハイター・ピューラックス等)を使用しましょう

症状が治まった後も数週間は便などからウイルスは排出されます おむつ交換の後などは石鹸を使って手洗いをしっかり行いましょう

夏場屋間の外遊びは注意が必要です 「ふらっとひろば」など涼しい場所を利用して遊んでください

