

久しぶりに街で幼稚園バスや、登下校する子供たちを見かけるようになり、かつての日常が戻ってきたことを感じるこの頃です。とはいえ、感染者がいなくなったわけではなく、不安を抱えながらの再開です。最近子ども達のマスクもカラフルで楽しませてもらっていますが、本当はマスク無しで思いっきり遊んだり、歌ったりできる日が来てほしい！

今月の写真は「大賀ハス」

2000年前の地層から出た古代のハスの実を大賀博士が発芽させたものだそうで、今が満開でした。

(千葉公園にて)



熱中症に注意！

3か月続いた休園休校で外に行く機会が極端に減っていた子供達。しばらく見なかった間にポッチャリ体型になってしまった子や、学校が始まってから何となく不調を訴える子が増えています。

これから暑さも本番。運動不足だったり、外気に慣れていない子供達にとって、今年は例年以上に熱中症に注意が必要です。

子供（特に乳幼児）は大人と比べて体に占める水分の割合が高く、体表面積が広い分、外気温の影響を受けやすくなっています。また外を歩いている時は、身長が低いため地面からの照り返しの影響も大人より大。汗をかく機能が未熟で、熱さを感じてから汗をかくまで時間がかかってしまい、体に熱がこもりやすく大人以上に熱中症になりやすいのです。

こどもの熱中症の予防

・「のどが渴いた」という前にこまめに水分・塩分補給を。

・外出時には帽子をかぶり、人が少ない屋外であれば原則マスクは不要。

・こまめに日陰や屋内で休憩する。

・室内・車内では適度なクーラー使用。ただし、クーラーの効いた部屋ばかりにしていると、ますます発汗機能が発達しません。適度に運動し汗をかく習慣を。

・短時間でも車内に子どもを置いたままにしない。

熱中症かな？と思ったら…

涼しい場所に寝かせ、冷たい濡れタオルで身体を拭いたり、太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やしたりしましょう。意識があり、経口摂取できるときは、イオン飲料をこまめに少しずつ飲ませてください。水分摂取が困難な場合は受診を。意識障害やけいれんがみられる場合は直ちに救急車を呼んでください。

風疹を予防しよう！

風疹とは、昔「3日はしか」と言われたこともあり、熱と発疹がほぼ同時期に出て、首のリンパ節がはれたりする病気です。多くは3-4日で解熱し、はしか（麻疹）よりは軽い症状で経過しますが、合併症の

頻度が高く、6,000人に1人風疹脳症、3,000人に1人に血小板減少性紫斑病が起こると言われています。

最も問題なのは、妊娠初期の女性が風疹にかかる、生まれてくる赤ちゃんに難聴・白内障・心臓病・精神運動発達遅滞などを持った“**先天性風疹症候群**”が起こる可能性があることです。それを防ぐにはワクチン接種しかありません。妊娠中はワクチン接種ができないので、「風疹抗体が低い」と言われた妊婦さんは、出産後に次に備えて接種します。

日本ではかつて女子のみに風疹ワクチンをしていた時代もあり、概して男性の風疹抗体保有率は低く、パパから妊婦さんへの感染が問題となっています。

そこで、国は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性には各自自治体からクーポン券を郵送し、原則無料で風疹抗体検査・予防接種が受けられる事業を昨年からは開始しています。

それ以外に、県の抗体検査事業では①妊娠を希望する女性・その同居者、②抗体価が低い妊婦の配偶者は無料で抗体検査を受けられます。また守谷市では昭和39年4月2日～平成2年4月1日に生まれた①妊婦の夫、②妊娠を希望している女性に風疹含有ワクチンの接種費用半額助成制度があります。

これらは当院でも実施可能ですので、お電話でお問い合わせください。

感染症流行状況

6月から幼稚園や学校が始まったところが多く、6月下旬から熱や風邪症状のお子さんが少し増えてきたようです。

感染症	人数（人）
溶連菌	4
アデノウイルス	0
RSウイルス	0
マイコプラズマ	0

(2020. 6. 1～6. 27)

今月の一冊

「うみのそこ たんけん」

ぶん：中川ひろたか

え：澤野秋文

海の底ってどんな風になっているんだろう？と男の子が思っていると、海の水を全部飲み込んで、海の底を見せてくれる「うみぼうず」が出現。男の子と一緒にたんけんしている気分が味わえる絵本です。(T.K.)



今月の予定

7月2日(木) 黒内小内科健診
 9日(木) 黒内小内科健診
 10日(金) 守谷市1歳6か月児健診
 30日(木) つくばみらい市1歳6か月児健診