

暑すぎる日が続いていますが、夏休み楽しんでいますか？最近、保育園や学童保育に行っているお子さんが多く、1カ月以上まるまる夏休みというご家庭は少なそうです。いつもよりはのんびりと、いろいろな経験をしてほしいと思います！



手足口病流行中

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスといった、いわゆる夏風邪ウイルスの感染によって起こる感染症です。今年は、急に高熱が出て、翌日あたりから発疹が出てくる子が多い印象です。発疹も結構派手で、腕や下肢全体に水疱や赤いプツプツした発疹がひろがっている子もいます。お尻も発疹の好発部位です。

特効薬はなく、基本的に自力で治るのを待つしかありません。熱は通常1-2日で下がりますが、口にできた発疹が痛くて食べられない、足底にできた発疹が痛くて歩けない等の症状が出ます。しみないような物を少しずつ食べ、水分だけでもしっかりとって乗り切ってください。1カ月後位に手足の爪が変形・脱落する場合がありますが、その後ちゃんとした新しい爪が生えてくるので大丈夫です。

夏風邪ウイルスはまれに髄膜炎、脳炎、心筋炎などを起こします。けいれんが止まらない、視線がかわず呼びかけても反応がおかしい、顔色不良でぐったり、苦しそうな息遣いといった症状が見られる場合は、救急車を呼んでください。

飛沫、接触、糞口(便中に排泄されたウイルスが手などを介して口に入る)感染でうつります。タオルは共用しない、オムツ替えの後は手洗いしっかりと。

発疹が消えても、便中には長期間ウイルスが排泄されており、2~4週間位感染力があるといわれています。集団保育の場でいったん流行が始まってしまうと、抑えるのは困難です。完全に熱が下がり、ご飯をいつも通り食べられるようになれば登園登校してもよいでしょう。ただし、あまりにも水疱性の発疹が多く、口内炎や口周囲の発疹もいっぱい残っているような状況は感染力が強く、できれば少し長めにお休みしていただければと思います。

こどもの眼の健康のために

コロナ禍以降、感染対策の一環で院内のおもちゃを片し、発熱者を診察する隔離室には絵本も置かなくなりました。そのためか、隔離室のドアを開けると、小さい子がスマホの画面をみている姿を時々目にします。

近い、近い!! 2,3歳の子が両手にスマホを持っていると、眼とスマホの距離は20cmあるかないかという感じです。

近くで小さいものを見ていると寄り目になっていませんか？通常、寄り目は一時的なものです。その状態が長時間続くと、眼球の動きを調節する筋肉が元に戻らなくなり、内斜視になってしまうことがあります。そうすると、物が二重に見えたり、二重に見えるのを避けようと首を傾けて物を見ようとしていたり、立体感遠近感を把握しにくくなり、斜視のある方の視力が低下します。

斜視の有る無しにかかわらず、こどもの近視は増加しています。2021年度の調査では近視と判定された小中学生は40.8%でしたが、昨年度の調査では50.3%に増加していました。0.3未満に限っても2021年度12.8%から2023年度20.9%に増加しています。近視は遺伝的要因も大きいですが、短期間でこのように増加しているのは、こどもを取り巻く環境の変化が大きいと思われます。

この調査では、「外によく出る」子の方が「ほとんど出ない」子に比べて視力が低下しづらいことも明らかにしました。

こどもの眼の健康を保つために…

- ・スマホやタブレットを見る時間を少なくしよう！
- ・画面はできるだけ大きいものを、そして画面から30cmから40cm離して見る
- ・10(20)分間見たら10(20)秒間、遠くを見よう！
- ・外遊びの時間を増やそう！(夏は熱中症にならないように時間帯や場所を選んでくださいね)

感染症流行状況

7月上~中旬は手足口病が大流行していましたが、7月末には少し減少してきた様子です。溶連菌も減少傾向。コロナは少しずつ増えてきています。数は少ないですが時々水痘、マイコプラズマやEBウイルス感染症などいろいろな疾患が見られるこの頃です。

今月の一冊

「このかべどうする？」

さく・え：二歩

消しゴムくらいの背丈の僕の前にそびえる、ノートより高い壁。どうしてもまっすぐ進みたいぼくは、壁のむこうへ進む方法をいろいろ考えます。壁をこえる方法はひとつじゃない！子どもの自由な発想と想像を膨らませながら、親子で楽しめる絵本です。(T.K.)



今月の予定&お知らせ

8月1日(木) 守谷市3歳5カ月児健診

8日(木)~15日(木) 夏季休診

22日(木) 守谷市3歳5か月児健診

29日(木) 常総市1歳6か月児健診

31日(土) 11:00 診療終了