

ほっとすていだより



発行:奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい
開所時間 7:30~18:00
0854-54-0017

【スポーツの秋を楽しみましょう】

朝晩涼しくなり、大分過ごしやすくなりましたね。日中は少し暑いこともありますが、草の影から鈴虫の声も聞かれ、秋の気配を感じるこの頃です。

さて、10月14日は『スポーツの日』ですね。ご家族で近くの公園に遊びに行ったり、ピクニックやキャンプなどに出掛けたりしてアウトドアを楽しむのもいいですね。楽しく体を動かすと、体の健康面にも精神衛生面にも良いと言われています。

「スポーツの秋」の他にも、「実りの秋」「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」と、楽しいこと盛りだくさんの秋です。寒暖差による体調不良に気を付けながら、秋を楽しんでいきましょう。



【島根全県下で手足口病が増加しています！】

手足口病は、飛沫感染や接触感染により口の中や手足に痛みやかゆみを伴う皮疹・水ぶくれができる病気です。3~6日間の潜伏期を経て発症します。

主に夏から秋に流行し、5歳以下の子どもがかかりやすい傾向があります。たいていの場合は自然に治りますが、まれに重症になることもあるので注意が必要です。重症の場合は、髄膜炎・脳炎・心筋炎を発症することがあるので、子どもさんが普段より明らかにぐったりしている時は、医療機関をすぐに受診してください。

口の中の痛みが強く飲食が難しい場合は、脱水防止の為に点滴等の補液を受けましょう。手足口病は、一度感染したウイルスに対しては免疫ができますが、他の種類のウイルスだと感染を繰り返すことがあります。

いつも健康に過ごせるように、手洗い・うがい・消毒・マスク着用を心掛けてくださいね。

