

「ヘルパンギーナ」が流行

こどもの夏カゼ真っ盛りの今の時期ですが、今夏はとくに「ヘルパンギーナ」が猛威を振るっています。7月中旬には静岡県で警報が出たほか、お隣の佐賀県でも注意警報が発令されています。

ヘルパンギーナは5歳以下のこどもが感染しやすい急性ウイルス性咽頭炎。38度以上の高い熱と喉に発疹（水疱）ができるのが主な症状です。暑いこの時期に喉痛がひどくなると、水分が十分に摂れず熱中症に罹りやすくなるので十分注意してください。

原因ウイルスは「エンテロウイルス」と呼ばれるウイルス群で数種類あります。便や嘔吐物などに含まれるウイルスで感染が広がるので、オムツや嘔吐物はビニール袋に入れて処理しましょう。

熱は2〜3日で下がってきますが、4日以上下がらない

ときは合併症を併発しているかもしれない。必ず受診し、診断を受けてください。



しつかり受けよう

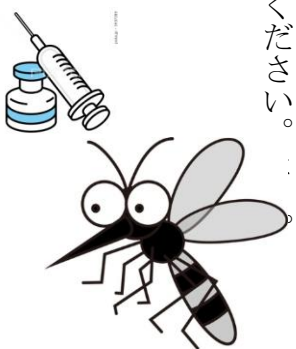
日本脳炎ワクチン

日本脳炎は蚊（主にコガタアカイエカ）がウイルスを媒介して感染します。蚊に刺されても必ず発症するわけではありませんが、免疫を持たない乳幼児は発症リスクが高くなるのは必然。

まだ予防接種がなかった昭和25年頃は年間千人以上の患者が発生。その大半は10歳前後のこども達が占めていました。予防接種の普及や生活環境の改善で、現在の患者数は年間10人以下と大幅に減少していますが、ウイルスがいなくなつたわけではありません。予防接種のおかげで発

症を抑えられているのです。

暖かい西日本地区ではウイルスをもった蚊が徘徊しています。接種年齢になったら確実にワクチン接種で備えてください。



赤ちゃんの夜泣きは

上手な工夫で乗り切ろう

初めて赤ちゃんを持たれたお母さんが、育児で大変と感じるものに夜泣きがあります。

生後3〜4ヶ月頃になると昼間は機嫌の良い赤ちゃんでも、夜になると決まって泣き出し親も一緒に泣きたくなることもあるようです。夜泣きの原因は様々ですが、この頃の夜泣きは原因がはっきりしないようで、赤ちゃん

んにとつては本能的な運動のひとつかも知れません。とは言っても、毎日の夜泣きは親のイライラも積ります。

夜にぐっすり寝せるには、昼間の生活リズムを整えることから始めましょう。昼間は適度な運動をさせて夜間は夜更かしをさせないように。早寝早起きを習慣付けることが大切です。

どうしても泣き止まないときは無理に寝かせても逆効果。窓を開けて空気を入れ替えたり、ゆりかごでゆする、おんぶする、抱っこ、子守唄などで工夫しましょう。

泣き方の様子がおかしいときは病気かも知れません。そんなときは診察を受けることも考慮してください。



野外で遊ぼう

高原のキャンプ場特集

毎年、この時期はキャンプ場を特集しています。大自然の中での家族キャンプは親子の距離をグーンと接近させます。普段は忙しいお父さんお母さんも、こども達と楽しい切り遊んだらストレスも吹き飛んで気分爽快ですよ。

今月は高原のキャンプ場を紹介していますので、みんなの意見がまとまったら早目にキャンプ

三愛オートキャンプ場

九州横断道路の標高九百メートルの瀬の本高原にあり、約二千人が収容できる九州最大級のキャンプ場です。キャンプ場の側には「三愛レストラン」や天然温泉があるので、ちいさいこども連れでも安心。黒川温泉まで車で20分の距離なので、温泉札を買って露天風呂巡りも楽しいと思いますよ。

星生キャンプ場



九重星生ホテルに隣接するこのキャンプ場は、学校や各種団体も利用する大規模キャンプ場。近くには牧場もあってお肉や野菜・牛乳なども販売されていますので、今夜は野外でバーベキューがお勧めですよ。ここをベースにして久住登山や城島レジャーランド、湯布院・別府などを回ると楽しいと思います。

遊水峡キャンプ場

川床が一枚岩の岩盤になつていて、大人のひざまでの深さの清流が一キロ以上続きます。ここに出かけるときはサンダルとショーパンツは必需品。木々に囲まれた清流を散策してください。渓流の釣堀もありますので、遊びつかれたら夕食のヤマメ釣りに挑戦してみませんか。

熊本県阿蘇郡小国町

電話：0967-46-4561

奥矢谷溪谷キャンプ場

天然の滝すべりとヤマメ釣りならここ。キャンプ場は二箇所ありますが、小さいお子さん連れならウオーター 슬라이ダーがある「きらり」がお勧めです。

熊本県山鹿市菊鹿町

電話：0968-48-9595



熊本県小国町瀬の本高原

電話：0967-44-0013

大分県玖珠郡久住町

電話：0973-79-3111