

# はぐくみだより No.1

2019年12月16日発行  
 湯沢市病児保育室はぐくみ  
 ☎ 0183-72-8585  
 雄勝中央病院6階



早いもので今年もあとわずかとなりました。病児保育室の開室が遅れました事を、改めてお詫び申し上げます。12月より開室となりましたので、どうぞよろしくお願いいたします。ご利用までの流れや当日の流れについてご紹介いたします。

## ○ご利用までの流れ

### 事前利用登録

湯沢市子ども未来課または、保育室で利用登録をお願いします。  
 (パンフレット参照)  
 ※母子手帳とお薬手帳が必要です。

### 利用予約

ご利用には、かかりつけ医を受診する前に保育室の空き状況を確認しておく必要があります。保育室まで利用予約をお願いします。  
 ※利用予約が済んでいない場合、医師から医師連絡票の発行を受けられません。

### かかりつけ医受診

ご利用当日までにお子様とかかりつけ医を受診し、医師に「医師連絡票」を発行してもらってください。  
 ※保育当日の受付にてこの書類の提出がない場合、お子様をお預かりすることができません。  
 ※ひとつの疾患につき7日間有効です。

### 利用申込

診断名や保育室の利用の有無の連絡をお願いします。  
 ※感染症の診断の場合、保育室の利用状況によって受け入れを制限する場合があります。

## ○ご利用当日の流れ

### 受付付け・問診

「利用申請書」、「与薬依頼書」を記入、「医師連絡票」の提出をお願いします。  
 それを踏まえて症状やお薬、お弁当など保育に必要なものの確認を行います。  
 健康保険証、福祉医療費受給者証(マル福)をコピーさせていただきます。

### 保育開始

あそび・食事・お薬・お風呂・換気...  
 病気やけがの状態に気を配りながら、絵本やお絵かき、おもちゃ等お子様の興味に合わせて無理のないようにゆっくり過ごします。

### お迎え

お迎えに来られましたら、お子様の1日の様子を「病児保育室の様子」の用紙をもとにお伝えし、保育を終了いたします。  
 お迎えは18:00までに時間厳守でお願いします。



- ・利用料金の精算は翌月に市役所から納入通知書が届きます。
- ・お薬、ミルクは一回分を小分けにして持参して頂くをお願いします。
- ・各書類は湯沢市ホームページよりダウンロードできます。ご不明な点は病児保育室はぐくみ、または湯沢市子ども未来課(0183-78-0166)までお問合せください。

感染症が流行する季節となりました。今年のインフルエンザは流行が早く、湯沢市内でも学校閉鎖などの集団感染がすでに報告されています。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



## 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### きれいな手の洗い方

|                         |                    |                   |                         |
|-------------------------|--------------------|-------------------|-------------------------|
| <br>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。 | <br>石けんをしっかり泡立てます。 | <br>手の平を合わせて洗います。 | <br>手の甲を洗います。           |
| <br>指と指の間を洗います。         | <br>指先、爪の中を洗います。   | <br>手首を洗います。      | <br>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。 |

# はぐくみだより No. 2

新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、はぐくみだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いたします。

## 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。ノロウイルスに関しては、現在湯沢市の保育園でも感染が認められています。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。病児保育室でも12月から罹患しているお子さまが利用しています。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合があります、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



## 冬休み後の生活について

長期のお休みの後は生活リズムが乱れがちです。夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、冬はポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をしましょう。



令和元年12月利用者延べ 6名  
利用者疾患：手足口病、アデノウイルス感染症、RSウイルス感染症、急性咽喉頭炎



# はぐくみだより No.3

世界的な新型肺炎の流行や保育所での感染性胃腸炎の流行など、感染症罹患の心配が後を絶ちません。寒い季節ですが、長い時間換気をしないうちの室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。こまめに換気を行い、引き続き手洗いうがいを心がけましょう。

## 吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。

- ①嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。
- ②口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。
- ③体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。
- ④うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。

水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがらうなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



ノロウイルスやロタウイルスは症状が治まった後も、10日間程度、便中に排泄されていることがあります。流行時のおむつはビニール袋に入れて閉じ、速やかに破棄しましょう。



## 嘔吐物の処理方法

嘔吐物は二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう



### 用意する物

- 使い捨て手袋
- 使い捨てマスク
- バケツ
- 雑巾
- ビニール袋
- 消毒液（塩素系漂白剤など）
- 使い捨てエプロン（あれば）

### 手順

- ①手袋をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。→濃度 0.1%（水 1L に市販のハイター20mL）
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

### 嘔吐物の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて（濃度 0.02% 水 1L に市販のハイター4mL）、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。

**※ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒の効果は十分ではありません。次亜塩素酸での消毒を行いましょう！！**



令和2年1月利用者延べ 6名

利用者疾患：手足口病、ノロウイルス感染症、RSウイルス感染症、急性上気道炎

# はぐくみだより No.4

3月になり、暖かい春の気配を少しずつ感じるようになりました。この時期は朝晩、ときに日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしましょう。

先日、秋田県でも新型コロナウイルスの感染が確認されました。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。



## 新型コロナウイルス感染症

昨年の12月から中国武漢市を中心に広がっている新型のコロナウイルスです。

現在報告されている症状は、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）が特徴です。

感染経路の共通点は、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間、不特定多数の人が接触するおそれが高い場所とされています。

下記のような症状がある場合は、「秋田県帰国者・接触者相談センター（コールセンター）」へご連絡ください。

・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合

（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

※高齢者や妊婦、基礎疾患等のある方は、上記の状態が2日程度続く場合

◎秋田県 帰国者・接触者相談センター（コールセンター）

☎018-866-7050 ※24時間対応



### 病児保育室での対応について(発行日現在)

通常の病児保育受け入れ基準に記載する病名と診断された場合は、これまでどおりご利用になれます。

新型コロナウイルス感染症、または、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると医療機関による診断や相談センターの判断を受けた場合は、病児保育室をご利用できません。

感染拡大を防ぐため、ご了承ください。

### 感染しないようにするために

予防法はインフルエンザと同様です。

- (1) 手洗い
- (2) 十分な睡眠
- (3) バランスのよい食事
- (4) 適度な湿度（50～60%）を保つ
- (5) 人混みをできるだけ避ける



令和2年2月利用者延べ 1名

利用者疾患：急性上気道炎、急性胃腸炎、喘息



# はぐくみだより No.5

暖かい春の訪れとともに新年度が始まりました。病児保育室はぐくみでは、おうちの方が仕事などの都合により、自宅で保育することができない病気やけがのお子さまをお預かりします。



積み木やブロック、おもまごとや絵本など、たくさんのおもちゃがあり、お子さんの発達段階や症状に合わせたあそびができます。おうちからお気に入りのおもちゃやDVDを持ってこることもできます。😊



持ち物には名前をかいてね!

Wi-Fiあります♪



専任の保育士・看護師が常駐しており、現在のご利用状況であれば、お子さんを1対1で保育可能です。2時間おきに検温を行います。病気が完治しておらず集団保育は心配、午後になると熱があがる、口が痛くて給食が食べられないなど、問診からお子さまの体調・ペースに合わせておひるごはん、お昼寝をします。

※写真は職員とほぼちゃん（おもちゃ）によるイメージです。



個室は2つあります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染性の高い疾患やその日の症状に合わせて使用します。



各保育室に1台、次亜塩素酸で空間除菌ができる、空間除菌脱臭機を設置しています。合わせて保育室ごとに清掃・おもちゃの消毒も実施。



その他、ご不明な点がございましたら、お気軽に保育室にお問い合わせください。

令和2年3月 利用者延べ6名 <利用者疾患>ヒトメコウモル肺炎、脱水症、喘息、急性上気道炎、急性気管支炎、急性咽頭扁桃炎、アノルル咽頭炎

# はぐくみだより No.6

5月になり、暖かい日が続いています。春は体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、健康な体づくりを行いましょう。



## 新型コロナウイルス感染症に関する

### 病児保育室の利用制限について

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、発熱、呼吸器症状等のあるお子さまについては、インフルエンザ、溶連菌、ヒトメタニューモウイルス、アデノウイルス等、医師連絡票により確定診断を確認できた方のみお預かりします。

以下の場合には病児保育室をご利用できません。感染拡大防止のため、ご了承ください。

- 医師連絡票による確定診断を確認できない場合
- お子さまのご家族に濃厚接触者と確認された方がいる場合
- 海外から帰国、または、県外から転入・帰省して2週間を経過していないご家族がいる場合

ご不明な点がございましたら、病児保育室にお問い合わせください。



## はしかの 予防接種

はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことと、治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら必ず予防接種を受けるようにしてください。入学前に受ける追加接種も忘れずに行いましょう。



## 熱が出た時の お家でのケア



### 水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



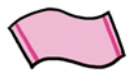
食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### 衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

### 汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。



# はぐくみだより No.7

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い6月～9月に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは最低限にして、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

## 歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。近年では歯垢を取り除くことでインフルエンザの発症や重篤化を予防できるなど、感染予防としても注目されています。

甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。



### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

### こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを急ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える
- 車や電車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる



# はぐくみだより No. 8

雨の降る日が増え、湿気の多い季節となりました。都心では新型コロナウイルスの第二波が心配されています。はぐくみでは安全に空間除菌ができるジアイノを各保育室に設置し、おもちゃや物品の消毒、保育室の清掃を徹底しております。個室対応の安全な空間でお子さまをお預かりいたします。

## 新型コロナウイルス感染症による

### 利用制限を緩和いたしました

「湯沢市病児保育室受け入れ基準」によりお子さまを受け入れいたします。そのため、仮予約（保育室の空き状況確認）の電話にて、職員より県外への往来の有無など、近況の聞き取りを行わせていただきます。ご協力をよろしくお願いいたします。その際、以下に当てはまる場合はご利用をお断りする場合があります。

- お子さまのご家族に濃厚接触者と確認された人がいる場合
- 海外から帰国、または、状況に応じて県外と往来のあるご家族がいる場合  
（例：2週間以内に都心に出張したご家族がいる）



その他、ご不明な点がございましたら、病児保育室にお問い合わせください。



## 新型コロナウイルス対策！身のまわりを清潔にしましょう。

### ○手指の清潔

#### 手洗い



丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。

手洗いなし → 残存ウイルス約 100 万個

石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぐ

→ 残存ウイルス約 0.01%（数 100 個）

### ○モノの清潔

#### 熱水

食器や箸などは、80℃の熱水に 10 分間さらすと消毒ができます。

#### 塩素系漂白剤



濃度 0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

（例）ハイター、キッチンハイター

水 1L に 25mL（商品付属のキャップ 1 杯）

※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。

購入から 3 ヶ月以内の場合は、水 1L に 10mL（商品付属のキャップ 1/2 杯）が目安です。

#### 洗剤

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。

（例）除菌ジョイ、チャーミー、バスマジックリン、かんたんマイペットなど

検索：「NITE 洗剤リスト」にて製品リストを公開しています。



# はぐくみだより No.9

令和2年8月4日発行  
 湯沢市病児保育室はぐくみ  
 ☎ 0183-72-8585  
 雄勝中央病院6階北病棟  
 開室時間 平日8:30~18:00  
 (予約受付 9:00~18:00)

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こります。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でを行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります**  
 特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温とされています。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



## 夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食物は欠かせません。

### ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



令和2年7月 利用者延べ 7名

利用者疾患：急性咽頭炎、急性上気道炎、気管支炎、上気道炎

# はぐくみだより No. 10

令和2年9月3日発行  
 湯沢市病児保育室はぐくみ  
 ☎ 0183-72-8585  
 雄勝中央病院6階北病棟

開室時間 平日8:30~18:00  
 (予約受付 9:00~18:00)

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

## ★防災について考えよう！

日本の各地で豪雨による水害や地震の発生が報道され、避難を誘導するニュースを耳にすることが多くなりました。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
 (薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## 溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因とされています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、解熱し、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状がなくなっても、医師の指示があるまで、薬の服用をやめないようにしましょう。

