



# 7月のほけんだより

令和2年7月発行  
森川保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、体の調子を崩しやすい時期です。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。十分な休息をとりながら、元気に夏を過ごしましょう。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な病気と主な症状を挙げてみました。気になる症状がみられましたらすぐに病院へ行きましょう。

### \*ヘルパンギーナ

**原因：**コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

**症状：**高熱と喉の痛みが特徴。特に喉は、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛みます。食事や水分がとりにくく、乳児はミルクが飲めないほどです。

**対応：**喉の痛みは、熱が下がってからも続くことがあります。熱や喉の痛みがあるうちは、安静に過ごしましょう。のどごしと消化のよい食事にし、こまめに水分補給をして脱水に注意しましょう。



### \*プール熱（咽頭結膜熱）

**原因：**アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることもあります。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれています。

**症状：**39℃以上の発熱と喉の痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴です。頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。

**対応：**感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止になります。自宅で安静に過ごしましょう。のどごしがよい食事にし、水分補給をして脱水予防をしましょう。



### \*手足口病

**原因：**コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

**症状：**手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、膝やお尻に出ることもあります。痛みやかゆみを伴い、発熱したりすることもあります。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

**対応：**まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱があるときは、すぐに受診しましょう。口の中の水疱が痛むときは、のどごしのよい食事しましょう。治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗いましょう。

