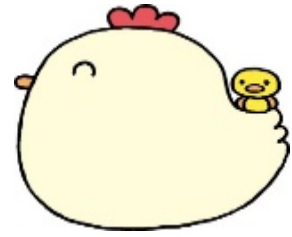




高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【7月のテーマ】 子どもの三大夏風邪



高田病後児保育所スタッフより

この時期に子どもたちの間で流行する手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱は、夏の代表的な風邪で「三大夏風邪」と呼ばれています。暑く湿気の多い夏に活発になるウイルスによって感染をひきおこします。今回は、それぞれの特徴的な症状をみてみましょう。

☆手足口病 原因のウイルスの型がいくつもあるため、何回もかかることがあります

- ・1～3日熱が出ることがある
- ・手のひら、足の裏、口の中に小さな水疱ができる
- ・口やのどの痛み(口の中の水疱がやぶれると口内炎となり痛みが出る)
- ・治ってから1ヶ月くらいに爪が割れたりはがれたり、指の皮がむけたりすることがある

☆ヘルパンギーナ

- ・突然 38～40℃の高熱が出て2～3日続く
- ・のどの奥に小さな水ぶくれ(口内炎)が多数でき、痛みがある

☆プール熱(咽頭結膜熱) プールだけで感染するものではありません

- ・38～40℃の高熱が3～7日続く
- ・喉の痛みが3～5日続く
- ・目の充血や痛みがあり、涙目、目やにが出る
- ・嘔吐や下痢を伴うことがある

🌻夏風邪対策🌻 夏風邪を予防するためには免疫力を低下させないことが重要です

- ① 手洗い、うがいを行きましょう：感染予防の基本となります。外出後や食事の前、トイレ、おむつ替えの後、鼻をかんだ後などには必ず手を洗いましょう。
- ② 室内温度は26～28℃を目安にしましょう：室温と外気温の差が大きいと、体力を消耗しやすくなります。体温調整がうまくできなくなるため、エアコンの設定温度の下げすぎには気をつけましょう。
- ③ おもちゃや食器、タオルなど共有に注意しましょう：感染症は飛沫感染以外にも接触、経口感染があります。周囲で感染症が流行している時は注意しましょう。

厳しい暑さで体調を崩しやすいこの季節。適度な水分補給と十分な睡眠をとり、体に負担のない生活をおくりましょう。暑さと仲良くして元気に過ごし、楽しい夏休みを迎えましょう。



