



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板



【8月のテーマ】 手足口病・ヘルパンギーナ

高田病後児保育所スタッフより

水あそびが楽しい季節となりました。子どもの夏風邪といえば、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病、ヘルパンギーナです。その中でも、今月は「手足口病」、「ヘルパンギーナ」をテーマにしました。同じ夏風邪としてなじみがありますが、違いがごちゃごちゃになっていませんか？

病名が異なる為、もちろんウイルスなど異なります。

症状には個人差がありますが、違いを知っていると受診前の判断に役立ちます。

	手足口病	ヘルパンギーナ
流行時期	6～8月	6～8月
なりやすい年齢	5歳以下	特に4歳以下
原因菌	コクサッキーA16,A6、エンテロ 71	コクサッキーA4
熱	高熱	高熱、微熱、出ない様々
皮膚のブツブツ	手・足・口 中心に出現	喉の奥に出現
感染経路	飛沫・接触・糞口	飛沫・接触・糞口
潜伏期間	3～6日	平均3日
薬・対処法	対症療法	対症療法

🌻 今日からできる予防策 🌻

予防接種もないため、基本的な予防対策と免疫力を低下させないことが重要です。

適度な水分補給と十分な睡眠、規則正しい生活を送ることを基本に以下のことも意識しましょう。

①こまめに手洗い・うがい ②室内温度は26～28℃を目安 ③おもちゃや食器などの共有に注意

😓 自宅でのケア 😓

1週間ほどで回復することが多いです。お子さんの様子を観察しながらホームケアを行いましょう。

①水分補給はしっかりと ②家の中で安静に過ごさせる ③食べられるものを食べさせる

④寒気がある時は保温、ない時は身体を拭く、水分補給などで体温を下げる

⑤入浴は、体温が38℃以下で元気な様子であれば、可能。ただし、長湯はNG！シャワーでも可

🏠 症状が改善しない場合は受診を！ 🏠

自然に軽快していくことがほとんどですが、まれに重症化する可能性もあります。水分補給がうまくできずおしっこが出ない、顔色が悪くぐったりしている、発熱が5日以上続いているような場合は早めに受診しましょう。普段と違った様子がみられたら受診をおすすめします。

子どもから大人へ感染し、再度子どもが感染する可能性もあるため、家族全員で感染予防に取り組む事が大切です。手洗い・うがいを日々の習慣にしましょう。

