



本格的な夏がやってきました。小さい子ども達にとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。先月、本園では、手足口病とインフルエンザが流行っていました。休息と遊びのバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。

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。

