



7月のほけんだより

R5年7月 ハート保育園

暑い季節がやってきました☀️まだまだ暑さはこれからが本番です。水分補給や体調管理に気を付けながら、熱中症にならないように気を付けていきましょう。

1. 夏に多い感染症

ヘルパンギーナ：風邪の代表的なウイルスです。突然の高熱（39℃前後）とのどの奥に小さな水疱（口内炎）が出来るのが特徴です。ツバを飲むのも痛いので食欲がなくなることも、3日前後で熱は下がり1週間ほどで回復します。

2. 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に小さなみずぶくれ（発疹）が出来る病気です（その他の部分に出来ることもあります）熱が出る子もいます。中には下痢をする子もいます。1週間程で回復します。

* 1, 2 に関しては、症状に応じたお薬が処方されます。手足口病に関しては、発疹が消えた後もウイルスが2週間ほど便や排泄物から排出されるので、しっかり石鹸で手洗いしましょう。

3. プール熱

39℃前後の高熱がでて、のどの痛みが強く、のどが真っ赤になります。目の充血、目ヤニなどの結膜炎症状が出ます。症状は3～5日間くらい続き1週間ほどで回復します。感染力の強い風邪で、プールの時期に感染が多くみられることから「プール熱」ともいわれています。特効薬はなく、症状に応じて対処療法となります。発熱や目ヤニなどの症状が消えた後、2日を経過するまでは出席停止です。

4. 感染性胃腸炎

人から人への感染。症状は下痢や嘔吐・発熱です。ウイルス性胃腸炎はおなかの風邪、嘔吐下痢症などと呼ばれたりします。ロタ・ノロウイルスは通常のアルコール消毒では効果はありません。丁寧に手洗いするようにしましょう。

嘔吐物・場所の消毒は、手袋やマスクをして吐物を処理（ビニール袋へ入れ破棄）水1Lに対しハイター20mlで10分消毒しましょう。