

猛暑が続いています。真夏日や熱帯夜が続くと、睡眠が十分とれなかったり食欲が落ちたりして体調を崩しがちになります。生活リズムを整え、水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けず元気に夏を乗り切りましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。感染力も強いので、必ず病院を受診して医師の診断を受けましょう。



プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。

登園のめやすは、「主な症状が消え2日を経過してから」です。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手のひら・足の裏・口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事はのど越しの良い物を食べましょう。

ヘルパンギーナと手足口病の登園のめやすは、「発熱や口腔の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること」です。

◆プール熱（咽頭結膜熱）・流行性角結膜炎は感染力が強いため、登園停止となります。登園の際は、病院を受診し登園届が必要です。



きょうだい間での感染に注意！

プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いので、きょうだいが発症すると、そこから感染することもあります。

目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、症状が治まってから2日経つまでは、登園停止です。
登園届が必要です。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫さされや湿しんなどで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。膿を持ったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといって、ひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液がついた所に、どんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

爪は短く切ってね！

