



# 保健だより

令和2年度



毎日厳しい暑さが続いています。食欲がなくなったり、体がだるいなどの症状はありませんか。夏の疲れが出てくるころなので、無理をせずに十分な休養を取りながら過ごしてください。

\*\*\*\*\* 夏に多く見られる感染症 \*\*\*\*\*

★手足口病・・・手のひら、足や足の裏、ひじ、ひざの周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌のどの周囲に水泡が出来ます。痛みで水分や食事がとれなくなることもあります。ウイルスの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併症を起こすこともあるため、注意が必要です。

★咽頭結膜炎（プール熱）・・・急な高熱（38～40℃）が出て、のどの痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充血し首のリンパ節が腫れます、のどの奥が赤くなり、白っぽい分泌物が出ます。熱は3～4日続き、全身症状がよくなるまで1週間程度かかります。

★ヘルパンギーナ・・・急な高熱（38～40℃）が出て、2～3日続きます。のどの痛み、よだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。鼻水、くしゃみ、せきなどはほとんどありません。

★流行性結膜炎（はやり目）

1～2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、かゆみ、ゴロゴロした異物感、まぶたの腫れ、粘り気のある目やになどの症状が見られます。

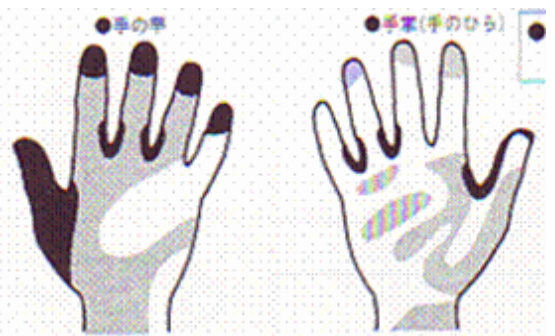
★伝染性膿痂疹（とびひ）・・・虫刺されやあせも、すり傷などに黄色ブドウ球菌などが入り込み、水ぶくれが破れ、それをかいた手でほかの皮膚に触れると広がります。

★伝染性軟属腫（水いぼ）・・・白色で水っぽい光沢のある1～5mm大の半球状の腫瘍で、表面は平たく中央に凹みがあるいぼが体にできます。数カ月から2年程度で自然に消失するといわれています。

## 感染症対策にはしっかり手洗い

感染症予防の為に、石けんを良く泡立てたていねいな手洗いが大切です。特に、洗い残しやすい「指先」「指の間」「親指」「手首」をしっかりと洗います。

流水で十分に洗い流したら、清潔なタオルやハンカチ、ペーパータオルなどでふき取ります。感染症予防の基本である手洗いをきちんと身につけ、実践していきましょう。



## ★体を冷やさないこと

- ・子どもは暑いので布団などから飛び出したりします。そこで通気性のある長袖・長ズボンの大きめのパジャマを着せてお腹が出ないように工夫する。
- ・自然がベストであってもエアコンを使わないと過ごせない日もあります。エアコンの温度調節は自動にしている、実際に寝ている子どもの近くに温度計をおいて冷えすぎていないかチェックしたり、扇風機やエアコンの冷気が直接当たらないように工夫しましょう。
- ・エアコンの温度設定を高めにしていても、扇風機で空気をかき回すようにすると設定温度より涼しく感じるようです。

## ★汗をかいたらすぐ拭くこと

子どもは寝ている時に、非常に汗をかきます。寝始めてから1時間くらいが最も汗をかく時です。背中にタオルを挟んでおいて後でそっと抜いたり、パジャマを着替えさせると汗で体が冷えるのを防げます。夜中の12時を過ぎると汗の出方はぐっと落ちてくるそうです。その時に冷えないように注意が必要です。