



本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね！小さい子どもたちは、汗をたくさんかくと体力を消耗します。また、暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切る為にも、しっかり食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう！

## ~~~~~流行しやすい夏風邪~~~~~

### アデノウイルス感染症

感染している人のくしゃみや、咳を吸い込むことによって起こる飛沫感染です。5～7日の潜伏期間で、39～40度の高熱ではじまり、熱が3～5日続きます。扁桃炎を起こし、扁桃腺に白い膿がつきます。だんだん咳がでてきたり鼻がつまって息苦しくなったりすることもあります。目に感染しやすく、結膜炎（目の充血、目やに）を伴う場合は、プール熱（咽頭結膜熱）と呼ばれます。その他、頭痛、下痢などを伴うこともあります。登園の目安は発熱、咽頭炎、結膜炎などの症状がなくなった後2日経過してからです。

### ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナにかかった人の咳やくしゃみなどのしぶきによる飛沫感染と水疱の内容物や便に排出されたウイルスが手などを介し、口や眼などの粘膜に入る経口・接触感染です。潜伏期間は3～5日間で、39～40度の発熱が1～3日続き、のどが赤く腫れて小さな水泡がたくさんできます。水泡は2～3日ですぶれて黄色い潰瘍になります。のどの痛みが強いので刺激の強い物は避け、のどごしの良い物にしてあげましょう。登園の目安としては、熱や口の中の水泡、潰瘍が治り、普段の食事が摂れるようになってからです。

### 手足口病

咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによって起こる飛沫感染と破れた水疱や便に排出されたウイルスが、手を介して口や眼の粘膜から入る経口・接触感染です。潜伏期間は3～6日で、手のひら、足の裏、足の甲、口の中、などに発疹が現れて、1～3日間発熱することがあります。水泡はかさぶたにならずに治る場合が多く、1週間程度でなくなります。口内炎の痛みから飲食を受けつけなくなることもあるので、脱水に注意しましょう。まれに脳炎を伴って重症化することもあるので、注意が必要です。



#### ◆ 蚊に刺されたとき

子どもは大人よりも症状がひどく、長引きやすくなります。かき壊さないよう、早めに手当しましょう。

- ケア** ① 刺されたところを流水で洗い流します。  
② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。

#### ◆ あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰まって炎症を起こし、汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

**ケア**：シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。

**予防**：汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

#### ◆ とびひができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌感染して、ジクジクした湿疹（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、とてもかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ることで湿疹が広がります。

**ケア**：シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がったり、まわりに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

**治療**：抗菌薬の塗り薬を使います。よくなるないときは抗菌薬の内服を処方してもらいましょう。

#### 肌トラブルを防ぐために

- ★ 皮膚を傷つけないように爪を短く切りましょう
- ★ かゆみを和らげるように冷やす、かゆみ止めを塗りましょう
- ★ 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときには小児科や皮膚科を受診しましょう。

#### 熱中症を防ぐポイント

- ◎ 顔色や汗のかき方に気をつけましょう。  
顔が赤く、ひどい汗をかいている時は体温が上昇しています。
- ◎ 適切な水分補給をしましょう。
- ◎ 日頃から暑さに慣れさせましょう。
- ◎ 服装にも気をつけましょう。  
風通しの良い速乾性の良い白いシャツなど適切な服を選び、環境に応じて衣服の着脱ができるようにしましょう。
- ◎ 帽子をかぶりましょう。  
炎天下では、熱中症のリスクが高まります。日陰などで遊ぶなどの工夫をしましょう。
- ◎ 室内でも熱中症対策をおこないましょう。  
高温・熱風・高湿の条件では、リスクが高まるので、適度な冷房・扇風機の利用・水分補給などを心がけましょう。