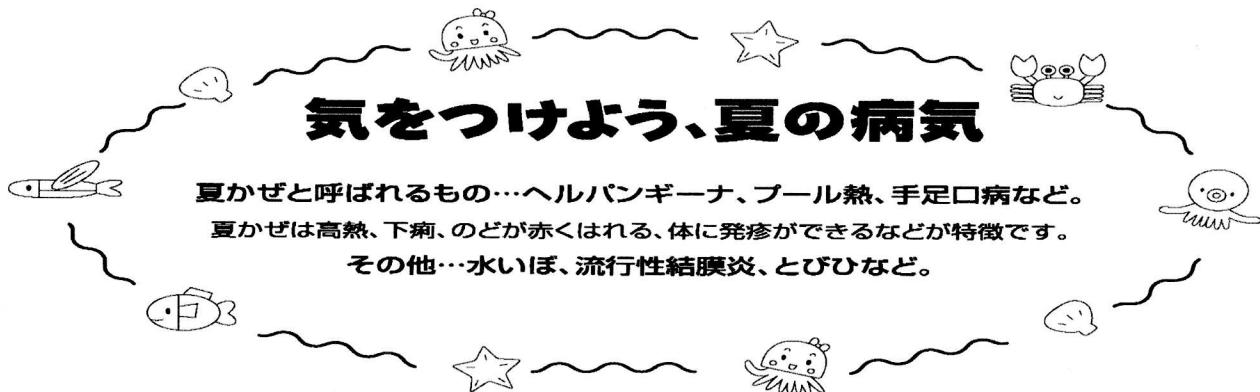


保健・健康だより 7月号 吉美こども園

梅雨明け間近と思っていたら、まさかの大雨！綾部市内もあちこちで、大きな被害が出ています。被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。通園バスのルート上にも通行止めの箇所がいくつかあり、大変ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

さて、大雨が過ぎ、夏がやってきました。みんなが待っていた夏！イベントが盛りだくさんの夏！楽しい夏にするためにも、健康第一！楽しい反面、夏に流行する病気もいくつかあります。今回は、夏の病気を取り上げたいと思います。体調の異変が見られた時は、早めの対応・受診をお願いします。暑い夏は体力が消耗し、抵抗力も低下しがち…たっぷりの睡眠と十分な栄養で、これから夏を元気に乗り切りましょう！



気をつけよう、夏の病気

夏かぜと呼ばれるもの…ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病など。

夏かぜは高熱、下痢、のどが赤くはれる、体に発疹ができるなどが特徴です。

その他…水いぼ、流行性結膜炎、とびひなど。

ヘルパンギーナ

潜伏期間 * 2~4日

感染経路 * 飛沫感染・接触感染・経口感染

主な症状 * 高熱・のどの痛み・のどの奥の発疹など

* 乳幼児の間で流行する夏風邪の一種。39度前後の熱が2~3日続き、喉の奥に小さな水疱ができるため食欲が落ち、吐くこともあります。2,3日で水疱がつぶれて痛みが増し、つばを飲み込むのでさえ痛がります。よだれが多くなることもあります。およそ一週間で水疱は治まっています。高熱が出た時点で医師の診断を受けましょう！

* 汗と高熱で脱水症状を起こしやすいので、水分補給を心がけましょう。

* 喉の痛みがある時は、熱いもの・冷たすぎるもの・酸味のあるもの・塩味のきついものは避けましょう！

プール熱(咽頭結膜熱)

潜伏期間 * 1週間前後

感染経路 * 飛沫感染・接触感染

主な症状 * 高熱・のののはれ・咳・目やに・目の充

* 夏風邪の一種で、プールを介して感染することも多いので「プール熱」と言われています。主な症状のほか、頭痛・吐き気・腹痛・下痢などを伴うこともあります。

* もしもかかってしまったら…水分を十分とりましょう。食欲がないようなら、「食べやすいものを食べさせてあげましょう。涼しい部屋で安静に！

とびひ(伝染性膿瘍)

潜伏期間 * 2~10日

感染経路 * 接触感染・間接感染

* 透明な水疱ができ、それが白く濁ってきます。水疱は破れやすくかゆみもあるため、かきむしることで菌がうつってしまいます。

* 子ども自身の体だけでなく、みんなにうつってしまいます。おかしい？と思ったら、すぐに病院に行きましょう！