

# ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」  
令和5年7月15日発行



今月のテーマは「**夏の健康**について」です！

風邪や感染症にないやすいのは冬のイメージがありますが、ウイルスには様々なタイプがあり、夏に活性化し、流行する感染症もあります。特に子どものあいだでは三大夏風邪と呼ばれるヘルパンギーナ・手足口病・フェール熱が毎年流行しています。主な特徴は、下記の通りです。

**ヘルパンギーナ**  
発熱とのどの奥周辺に水ぶくれが現れる症状です  
5歳以下の乳幼児を中心に流行します



**手足口病**  
口の中や手足などに水疱性発疹が出ます  
5歳以下の乳幼児に流行し、保育園や幼稚園などの集団生活をしている施設は注意が必要です。



**フェール熱**  
発熱、のどの痛み、結膜炎による目の充血といった症状がでる感染症です



## 予防

夏風邪ウイルスに効くワクチンには、特効薬はなくウイルスが原因のための抗生物質も効果がありません。そのため、基本の予防は感染者との接触を避けることと手洗いうがい、タオルの共用を避けることです。



## 対処法

水分補給、栄養補給を行い安静にして回復を待ちましょう。体力の回復に必要なたんぱく質が不足しないように、白身魚や卵、豆腐など柔らかくて食べやすいものを取ります。ヘルパンギーナのようにのどが痛くて食べられない場合は、ヨーグルト、アイスクリームなど、のど越しの良いものがおすすめです。軽症で済む場合が多いですが、まれに重症化することがあるため異変などがある場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

## エアコンを上手に使おう



外気と室内の温度差は3℃～5℃、設定温度は27℃～28℃、湿度は40%～60%で、直接冷房の風が子どもに当たらないようにする。特に赤ちゃんは、腸の働きを低下させないように、タオルケットを掛けてあげましょう。

冷えすぎに注意！！程よい汗は、赤ちゃんを健康に育てます。

汗をかいたらすぐに着替えましょう。

カビの胞子やハウスダストを吸わないために、エアコンの掃除を忘れずに！

