

ほけんだより

令和7年7月3日
清心こども園

本格的な夏が、近づいてきました。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、夏風邪が流行したり、肌トラブルも増えてくる季節でもありますね。シャワーで済ませずお風呂につかったり、保湿をしたり、食事や睡眠にもいつも以上に気を配っていきましょう！

☆夏に流行する 3 大感染症を紹介します

気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくなつ 咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスにより、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。

うつりやすいため、タオルなどの共有は避け、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。



特 徴

- ・ 38 ～ 40 度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2 日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3 日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。

原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特 徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

38℃前後の発熱と、口の中や手のひら・足の裏・指の間・体に痛みを伴う水泡や赤みを持ったブツブツができます。口の中にできると破れて口内炎となり、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。

原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特 徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍^{かいよう}が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

- 1 刺されたところを水で洗い流します。



- 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、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。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。

ケアは

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。



予防は

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、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周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。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくなるときは抗菌薬の内服をします。