



夏の感染症が流行る時期です。手洗い・うがいをしっかり行い、疲れをためないように十分な睡眠を取り、免疫力を高めておきましょう。



### ～熱中症に注意！～

暑い日が続き、熱中症が心配されます。気温・湿度が高い、風が弱く日差しがきつい、急に暑くなる日などは、十分に気をつけておきましょう。

暑さで体内の体液バランスが崩れ、体温が急上昇するのが熱中症です。こまめに水分補給し、薄着を心がけ、出かけるときは帽子をかぶりましょう。

熱中症になると、発熱・頭痛・吐き気・息苦しさ、さらに脱力感・眠気・耳鳴りなどの症状が現れます。熱中症の症状が見られたら、日陰やクーラーで温度調節をした涼しい部屋に移動します。衣類を緩め、手足を冷やしましょう。水分と共に汗で失われた塩分も、薄めたスポーツドリンクなどでとるようにしましょう。



### ☆とびひ

- ・皮膚に小指の爪くらいの水疱ができる。
- ・水ぶくれや、赤くジュクジュクした、ただれた状態になる。
- ・強い痒みがある。

**\* 患部が乾燥すればうつる心配はありません。ジュクジュクしていたら、ガーゼで覆いましょう。**

## ☆プール熱（咽頭結膜炎）

- ・ 熱は3～5日続く
- ・ 熱が出て、目の充血や目ヤニ、熱が出るなどの症状がある。
- ・ 感染力が強いので、注意が必要。

**\* 登園のめやすは、主な症状が消え、2日経過してから。**



## ☆ヘルパンギーナ

- ・ 高熱が2～3日続く
- ・ のどの奥に水泡ができ、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなる。

**\* 登園のめやすは、発熱や口腔内の水泡がなく普段の食事がとれること。**



## ☆手足口病

- ・ 手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、痛みや痒みを伴い 発熱することもある。
- ・ まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあり、頭痛や嘔吐を伴う。

**\* 登園のめやすは、発熱や口腔内の水泡がなくなり普段の食事がとれること。**

## ☆RS ウイルス感染症

- ・ 38～39℃の高熱
- ・ 鼻水が出たり激しい咳が出て呼吸が苦しくなる。
- ・ 感染力が強い。
- ・ 気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こすことがある。

**\* 登園のめやすは、呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと。**

