

# ほけんだより 7月号

## 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）

その名のとおりに、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、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

## 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<sup>かいよう</sup>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。

## 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。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。

## 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。



#### 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

#### 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<sup>かいよう</sup>が治まり、普段の食事がとれるようになったら

#### 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<sup>かいよう</sup>が治まり、普段の食事がとれるようになったら



### 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。