

ほけんだより

令和6年度 春・夏号
幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
園長 長嶺寿子

初夏の風が心地よく感じるこの頃です。インフルエンザの流行も落ち着いてきましたが、今度は夏に流行する感染症が出てき始めます。昨年は全国的にヘルパンギーナ感染症が猛威をふるいました。予防をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりをしましょう。

夏に流行する三大感染症

手足口病

5歳以下の乳幼児に多くみられるウイルス性の感染症です。口の中や手足に水疱性の発疹が出るのが特徴です。

【感染経路】

飛沫感染や接触感染

【症状】

- ・感染後3～5日で口の中や手のひら、足底などに水疱性発疹の出現
- ・発熱（1/3の割合）



ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスなどの感染が原因で発症します。夏風邪の代表とされ、1～4歳頃までがかりやすい感染症です。

【感染経路】

飛沫感染や接触感染

【症状】

- ・38～40度の発熱
- ・喉の痛みや食欲不振
- ・全身のだるさや頭痛



プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスが原因でかかる感染症のことで、咽頭結膜熱とも呼ばれ、喉の痛み、結膜炎などの症状が見られます。

【感染経路】

飛沫感染や接触感染
プールでの感染

【症状】

- ・38～39度の発熱と喉の痛み
- ・結膜炎による目の充血や目ヤニ



【予防策】

- ・石鹸を使用した手洗い、手指のアルコール消毒
- ・排泄物の適切な処理をしたり、洗濯物を日光で乾かす
- ・感染者との密接な接触を避ける
- ・タオルなどの共用はせず、プールからあがったらシャワーを浴び、うがいをする

★夏の過ごし方のポイント★

水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。喉が乾いたと感じる前に、こまめに水分補給を心がけましょう。

紫外線対策

外出する際には帽子をかぶり、日焼け止めクリームなどを使用して対策しましょう。外出の30分前に塗ると効果的です。

汗の始末

汗をかいたらそのままにせず、拭いたり着替えたりしましょう。毎日シャワーを浴びて清潔に保ちましょう。