

<今月のテーマ>

## 夏の感染症と熱中症

いよいよ夏本番です。暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に特に注意が必要です。また真夏日や熱帯夜が続くと、疲れもたまり体調を崩しがちになります。しっかり対策をして、夏を元気に楽しみましょう！



### 手足口病

症状：手のひらや足の裏、口の中などに2~3mmの水ぶくれができます。熱は出ないか、出ても37~38℃くらいです。水ぶくれにかゆみや痛みはありませんが、口の中の水ぶくれが破れた場合は、飲食物を飲み込むと痛むため、水分が取りにくくなります。水ぶくれは3~7日で自然消失します。  
原因：ウイルス感染症ですが、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。  
時期：5月頃から増加し、7~8月に流行のピークを迎えます。潜伏期間は3~5日間程度です。  
年齢：主に5歳以下の乳幼児がかかり、2歳以下が半数を占めます。  
登園の目安：解熱して全身状態が安定していれば、登園停止の意義は少なく、登園可能です。

### ヘルパンギーナ

症状：突然の高熱(39℃以上)と口の奥に1~2mmの水ぶくれができます。熱は2~4日で下がります。口の中の水ぶくれが破れた場合は、飲食物を飲み込むと痛むため、水分が取りにくくなります。水ぶくれは約1週間で自然消失します。  
原因：ウイルス感染症ですが、原因となるウイルスが複数あり、何度もかかる可能性があります。  
時期：5月頃から増加し、7~8月に流行のピークを迎えます。潜伏期間は2~4日間程度です。  
年齢：主に5歳以下の乳幼児がかかり、1歳代が最も多いです。  
登園の目安：解熱して全身状態が安定していれば、登園停止の意義は少なく、登園可能です。

### プール熱(咽頭結膜炎)

症状：のどの痛み、目の充血、高熱が特徴です。頭痛、食欲不振、全身のだるさなどの症状もあります。39~40℃の高熱と37~38℃の微熱を行き来する状態が4~5日程度続きます。  
原因：アデノウイルスによる感染症ですが、原因となるアデノウイルスが複数あり、何度もかかる可能性があります。  
時期：6月頃から増加し、7~8月に流行のピークを迎えます。  
年齢：5歳以下の乳幼児がかかります。  
登園の目安：発熱、咽頭痛、結膜炎などの主要症状が消退した後、2日を経過すれば可能です。



### 注意すること

- \*タオルの共有は避ける。
- \*糞便中のウイルス排泄が数週間あるので、特に排便後の手洗いを徹底する。



のどや口内の症状があるときは脱水にも注意が必要です。ジュース類もしみることが多いので、お茶や牛乳がおすすめです。状況に応じて、経口補水液なども上手に取り入れてみましょう。

## 子どもは熱中症になりやすい！！

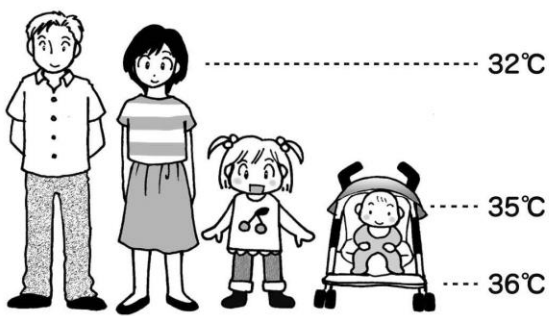


### 子どもの熱中症

こんなところに気をつけましょう

#### 気温

⇒ 子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

#### 体温調節

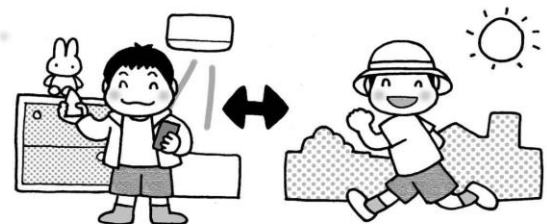
⇒ 体温を調節する力が未熟です



子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度(深部体温)が急が上がり、熱中症の危険があります。

#### 服装の調節

⇒ 大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるよう、おうちのかたのアドバイスが必要です。

●顔が赤く、汗もひどい。どうすればいい？  
⇒ すぐに冷房のきいた建物の中や、風通しのよい木陰へ移動しましょう。



●すぐに「のどが渴いた」と言うけど…。  
⇒ のどの渴きを訴えたら、そのたびに水分補給を。糖分のとり過ぎを防ぐため、お茶か水を基本にしましょう。



●子どもが熱中症になりやすい場所は？  
⇒ 「駐車場」と「住宅」で、特に多く発生しています。短時間でも、子どもを車内に残さないこと。室内でも、体調の変化に気をつけて。



参考：○【健】日本学校保健研修社 2019年7月  
○京都市情報館「7月は熱中症予防強化月間」  
<https://www.city.kyoto.lg.jp/hokenfukushi/page/0000184756.html>  
○環境省「熱中症マニュアル」

症状が回復しないとき  
↓  
医療機関受診を！