

## 気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！園では集団生活のため、感染症は一気に広がるリスクがあります。疑わしい症状があった場合お迎えをお願いすることもございますが、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは赤く、口蓋垂(のどちんこ)の上あたりに、直径2~5mmの小さな白い水ぼうが数個から数十個みられ、かなり痛む。(乳児はミルクが飲めないほど)。



### プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。のどの状態は特有で赤みが強く、しばしば「苔」と呼ばれるうみが付着する。結膜炎は両目の場合と、片目の場合があり、白目とまぶたの裏が真っ赤になる。涙や目やにが出て、目の痛みや異物感を訴える。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることも。乳幼児では、おしりやひざにも発しんがでることがある。口の中にできた水泡が痛み水分が取れないと脱水の危険がある。



## 熱中症

今年は梅雨の時期が短く、過去最短で梅雨明けとなりました。猛暑や水不足が心配な夏となりそうです。まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調節をする準備が不十分で熱中症を引き起こしやすい時期でもあります。特に梅雨明けの時期は、気温が急激に上がるため注意が必要です。



### 熱中症の症状

熱中症の代表的なサインは次の通りです。

- 頭痛
- 嘔吐
- 吐き気
- 発熱
- 寒気
- 鼻血
- いつもより元気がない
- 手足のしびれ
- しんどそうにしている
- くらぶらしている
- 目がまわる(めまい)
- からだの痛み
- 腹痛や下痢

さらに重度の熱中症の場合は、誰がみても明らかかな異常を示します。

例：意識がない、痙攣(けいれん)する

### 予防のポイント

- 蒸し暑さを避ける
  - 規則正しい食生活
  - こまめな水分補給：本人が「喉が渇いた」と思ったときには、もうすでにかかり水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させたり、水筒・ペットボトルを持ち歩かせましょう。
  - 直射日光を避ける工夫をする：気温と体温に合わせて衣類を調節する
  - 急激な気温の上昇に警戒する
  - 睡眠をしっかり取る
- 子どもは照り返しの影響を大人より受けやすいです。ベビーカーは長時間日なたに置かないようにし、顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。

### 【症状が見られたら】

- ① 涼しい場所へ移動しましょう  
クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう
- ② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう  
衣服を緩めて、体の熱を放出しましょう。氷枕や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根を冷やします。
- ③ 塩分や水分を補給しましょう  
意識がはっきりしていれば、電解質を適量含んだ冷えた飲料を飲ませてください

