



# ほけんだより

令和3年7月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 看護師

暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、水分補給や体調管理に気を付けながら熱中症に注意して元気に過ごしましょう。

7月の保健行事予定  
中旬以降 身体測定

6月の感染症発生状況  
なし

## 3大夏風邪

夏風邪の主な原因はウイルス感染によるものですが、夏風邪は高温多湿の環境を好み、夏に活性化するウイルスによって発症します。子どもたちを中心に毎年流行する「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」は3大夏風邪とも言われています。

### 手足口病



手や足、口腔内、  
臀部などに水疱  
性の発疹  
口の中や喉の痛  
み  
発熱

### ヘルパンギーナ



口腔内に水疱性  
の発疹や潰瘍  
喉の痛み  
突然の高熱

### プール熱



目の充血や目や  
になどの結膜炎  
症状  
頭痛、喉の痛み  
腹痛、下痢  
高熱

夏風邪を予防するためには、免疫力を低下させないことが大切です。バランスの良い食事や、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送りましょう。

合併症や感染症の拡大を防ぐために、発熱、発疹、喉の痛みなどの症状がある場合は、病院を受診しましょう。夏風邪のウイルスは、症状が消失した後も長ければ1ヶ月程度、便から排出されるといわれています。地域や保育園で流行したり、ご家族が感染したりしたあとは、特に注意が必要です。

## 伝染性軟属腫(水いぼ)

水いぼは、ウイルスの感染でできる「いぼ」の一種です。

症状は、主に小児の体幹や四肢に光沢のあるいぼができて、徐々に数が増えます。乾燥肌やアトピー性皮膚炎などの肌が弱いお子さんは、治りにくかったり、かゆみを生じて皮膚が湿疹化したりする場合があります。

感染を防ぐために、普段から肌を清潔に保ち、保湿することが大切です。また爪を短く切り、掻き壊しのないようにしましょう。



## RSウイルス感染症が流行しています

RSウイルスは、例年秋から冬にかけて主に乳幼児の間で流行していましたが、今年は5月以降全国的に流行が拡大しています。

症状は、発熱・咳・鼻水などで、乳児では急性細気管支炎や肺炎など重い呼吸器症状を起こしやすくなります。

手洗い・うがい・咳エチケットをしっかりと行い、発症を予防しましょう。

また、症状がある場合は早めに病院を受診して治療をしましょう。