

毎日蒸し暑いですね。気温も湿度も高くじっとりと汗をかきますね。そんな気候を好み、活発になるウイルスがいます。夏風邪のウイルスです。保育園ではまだ流行っておりませんが特徴を知っておきましょう。現在長岡市ではりんご病が流行っているそうです。お子さんの様子を注意してみてください。後半は夏のおなかのトラブルについてです。

◎ 夏の三大感染症

手足口病

- ・ 潜伏期間3～6日
- ・ 手のひら、足の裏、口の中にぶつぶつと小さな水ぼうのような発疹が出る
- ・ 口の中の痛みにより、食事や水分が取れず脱水症状を起こすことがある
- ・ 熱が出ることがある
- ・ 登園の目安は「発熱や口腔内の水ぼうの影響が無く、普段の食事がとれること」



ヘルパンギーナ

- ・ 潜伏期間3～6日
- ・ 39度以上の熱が1～3日続き、のどが赤くはれ、口の中に水ぼうがたくさんできる
- ・ のどの痛みで食欲がなくなり、脱水症状を起こすこともある
- ・ 登園の目安は「発熱や口腔内の水ぼうの影響が無く、普段の食事がとれること」



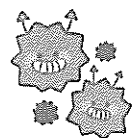
咽頭結膜熱(プール熱)

- ・ 潜伏期間2～14日
- ・ のどの痛み、目の充血、発熱が主な症状である
- ・ アデノウイルスによる感染症である ※(裏面参照)
- ・ 登園の目安は「発熱、充血等の主な症状が消失した後2日を経過していること」



「夏の三大感染症」の共通の特徴

- 原因の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。
- 症状回復後もウイルスが咳や鼻水から1～2週間、便から2～4週間排出されるため注意が必要です。手洗いを徹底しましょう。



※ アデノウイルスについて

何十種類もウイルスの型があり、様々な症状で何度もかかることがあります。

- ・ 流行性角結膜炎（はやり目）……目の充血、多くの目やにや涙に加え、リンパ節の腫れや痛みを伴う。
- ・ 発熱やのどの痛みの他、呼吸器症状や下痢おう吐といった胃腸炎症状が出ることもある。



長岡市で流行っている感染症



りんご病……両頬が赤くなり、腕や足にレース状や網目状の赤い発疹が出る。

赤い発疹が出る約 1 週間前が最も感染力が強く、赤くなるころは感染力はほぼない。



上記や前頁の診断をされた場合は保育園にお知らせください。登園の再開にあたってはすべて**登園許可証が必要**となっております。

お子さんのおなかは冷えていませんか？

蒸し暑い時期になると、「元気なのに便がゆるい。」というお子さんが毎年何人かおられます。もちろんお腹の風邪の事もありますが、そうでなくとも下痢やゆるいといった症状が続く時、以下の原因が多かったので参考にされてください。

- 毎日持たせる水筒に氷がたくさん入っていて冷たい
- 毎日アイスを食べている
- 冷蔵庫の中の冷えたジュースや冷えたお茶を毎日たくさん飲む



あてはまりますか？

胃腸が冷えると血流が悪くなり、食べ物を消化吸収する働きを弱め、下痢を招くことがあります。腸には免疫細胞が集まっていて、腸の働きが低下すると免疫細胞の働きも低下し感染症にかかりやすくなるそうです。水筒の氷は少なくする、アイスは時々にしったり大人の半分にしたり、冷蔵庫の飲み物は温度を少し戻してから飲む、たまには温かいものを飲むなどおなかを冷やさない工夫をしましょう。

じめじめ暑いこの時期、ウイルスだけでなく菌の繁殖も活発になります。食中毒に気を付けましょう。毎日お持ちの水筒も食べ物を食べた口で飲んでおりますので、雑菌が繁殖しやすいです。腹痛や下痢の原因にもなりますので、水洗いではなく洗剤でゴシゴシ洗いましょう。

