



食育健康だより

令和8年7月 トベラこども園

子どもが夏にかかりやすい「三大夏風邪」とは？

手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱を、“子どもの三大夏風邪”と呼び、流行は6月頃から始まり、7月後半にピークを迎えます。

手足口病



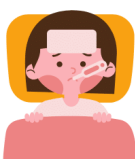
- ・手や足、口の中に水疱性の発疹
- ・熱が出ることも

ヘルパンギーナ



- ・突然の高熱
- ・のど周辺に水ぶくれ

プール熱



- ・高熱が数日続く
- ・目の充血や目やに



どこから感染するの？

1. 手足口病

くしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」、感染者のよだれや鼻水を触ったことで感染する「接触感染」、便と一緒に排泄されたウイルスが口に入って感染する「糞口感染」があります。

感染後は、症状が治まっても口の中から1～2週間、便からは2～4週間程度ウイルスが排出されます。

2. ヘルパンギーナ

咳などの飛沫によって感染する「飛沫感染」。発症から1週間程度は、のどからウイルスが排出されるため、要注意。発症から4週間程度は、便からもウイルスが排出されます。

3. プール熱

アデノウイルスの感染が原因で、発熱・のどの痛み・結膜炎といった症状が現れます。感染力が非常に高く、咳やくしゃみなどの飛沫による「飛沫感染」と、ウイルスがついた物に触れて感染する「接触感染」があります。



感染予防対策

- 流水と石鹸でしっかり手洗い
(食事の前や外出先から帰って来た際、鼻をかんだ後等)
- 帰宅後はうがい
- タオルや食器の共用を控える



手洗い・うがいをしっかり行い、生活リズムを整えて、元気に楽しい夏を過ごしましょう！

参考文献

三大夏風邪に子供がかかった場合の症状と感染予防法 <https://sorakura.jp/20230601201/>