



# 食育健康だより

トベラこども園 令和5年度7月発行

<http://tobera.net>

## 〈夏の感染症について〉

夏場に流行る感染症は、鼻水や咳などの症状より、発疹や発熱、下痢や嘔吐、のどの痛みや腫れなどの症状が出るのが特徴です。そして、胃腸が不調になるため、子どもだけでなく大人も体全体の免疫力が低下し長引くことが多くなります。夏の感染症を知り、予防に努めましょう。



### 予防のポイント

①外出後、食事の前、トイレ、オムツ替え、鼻水をかんだ後などには、必ず手を洗うようにしましょう。

②室内温度は26～28℃を目安に。室温と外気温の差をなるべく小さくすることがポイントです。暑いからといってエアコンの室内の設定温度を下げすぎないようにしましょう。



③接触感染や経口感染の可能性もあるため、玩具や食器などの共有には注意しましょう。

参考文献 「子どもがかかりやすい三大夏風邪に注意！症状と予防を知ろう」 kireikirei.lion.co.jp

病名		症状	対応
手足口病		手のひらや足の裏、口の中、おしりなどに痛みを伴う水泡ができる。熱が出ることもある。	感染力が強いため、手洗い・うがいの徹底をする。普段の食事がとれる状態であれば登園可能。
はやり目（流行性角結膜炎） プール熱（咽頭結膜熱）		目がまっ赤に充血して痛み、目やにや瞼の裏にぶつぶつができる。高熱、のどの痛み、咳、下痢など夏風邪の症状も出る。	感染力が非常に強い。タオルの共用は避ける。症状が消えてから2日経過してから登園可能。
ヘルパンギーナ		突然の高熱やのどの痛みが出る。扁桃腺に小さな赤い水ぶくれができる。	脱水症状に注意。食事はのどごしの良い物を。普段の食事がとれる状態であれば登園可能。
水いぼ		2～5mmの半球状でやや硬く、真ん中が少しくぼんだいぼができる。	ウイルスに感染した浸出液がつくことで広がる。タオルなどの共用はしない。
とびひ		傷口やかき壊した部分に透明な水ぶくれができる。強いかゆみがあり、化膿する。	タオルなどの共用は避け、患部を触らないように。日頃から爪を短く切ることも大切。