

「夏が来る! ~夏の感染症にご注意を~」

夏は、海やプール、子どもたちには夏休みと、楽しみな季節ですが、夏に流行する感染症は注意が必要です。夏バテによる食欲不振や、生活リズムの乱れから、胃腸の調子が悪くなり、免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなってしまいます。

夏に流行する下記の感染症には、予防接種がありません。最近は、子どもだけでなく大人の方がかかるケースも増えていますので、手洗い等の予防対策をしっかりしていきましょう。

感染症名	主な感染経路	症状	ポイント
手足口病	飛沫感染	手のひらや足の裏、口の中に水疱ができる夏かぜの一種。発熱(37~38度)、下痢などの症状があります。	1~3日で解熱し、水疱も1週間くらいで消えます。食事や水分がとれなくなることもあるため、注意が必要です。
ヘルパンギーナ	飛沫感染	突然の高熱に始まり、のどの奥に水疱ができ食欲不振やのどの痛みがあります。	
咽頭結膜熱 (プール熱)	飛沫感染 接触感染	高熱、のどが赤く腫れて痛み、目のかゆみや、白目の部分が赤く充血します。症状は3~7日続きます。	学校は、出席停止になることがあります。プールを介して感染する方が多いため、タオルなどは共有しないようにしましょう。
流行性角結膜炎 (はやり目)	飛沫感染 接触感染	目やにがでて、まぶたが腫れ、結膜が充血します。感染力が強いため注意が必要です。完治まで2~3週間かかります。	
とびひ	飛沫感染 接触感染	すり傷や虫刺されなどに細菌が入り込んで水ぶくれができます。その水ぶくれをつぶすことで、炎症が広がっていきます。	患部をガーゼで覆うようにしましょう。自宅のケアでは治りにくいので早めに受診しましょう。

※飛沫感染…せきやくしゃみ、会話の際に飛ぶ分泌物による感染

※接触感染…握手など直接触れたり、ドアノブ、おもちゃ等を介して感染

高熱が続いたり、ぐったりしている時などは、すぐに診察を受けましょう。

○感染症にからないようにするために…

手洗いなど、基本的な感染症予防対策を徹底し、病気に負けない健康な体をつくりましょう!



手洗い

食事の前やトイレの後などは、しっかり手を洗いましょう。



栄養

バランスのよい食事は、病気に負けない体づくりの基本です。



睡眠

睡眠不足と疲労は、体の抵抗力を低下させます。規則正しい生活をしましょう。

プールのあとは、よく目や体を洗い、タオルなどの貸し借りはやめましょう。

冷たいものをとり過ぎると、胃腸が弱り、かえって食欲不振の原因になります。

エアコンや扇風機は、直接風があたらないようにして「冷やしすぎ」にも注意しましょう。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎ 569132