

## これから待望の夏休み！夏に流行する感染症に気をつけて！

暑い日々が続くと、夏バテで食欲不振になったり、生活習慣が乱れがちになったりします。そのため、夏は胃腸の調子が悪くなりやすく、体全体の免疫力が低下しやすくなります。夏に流行する感染症の中には、予防接種でも防ぐことができないウイルス性のものがありますので、注意が必要です。

感染症名	主な感染経路	症状	備考
てあしくちびょう 手足口病	ひまつかんせん 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日で解熱します。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	ひまつかんせん 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。	
いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)	ひまつかんせん 飛沫感染 せつしよくかんせん 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、出席停止になります。プールを介して感染することが多いため、目や体をよく洗い、タオルなどは共有しないようにしましょう。
りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎 (はやり目)	ひまつかんせん 飛沫感染 せつしよくかんせん 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	ひまつかんせん 飛沫感染 せつしよくかんせん 接触感染	すり傷や虫刺されでかいた後の、ひっかき傷に細菌が入り込んで水ぶくれができ、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

### ▼簡単にできる感染症予防▼

#### 手洗い

外出先から帰ったときや食事前の手洗いを習慣づけるだけでも、予防につながります。



#### 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。



#### 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。特に粘膜の材料となるたんぱく質や、免疫細胞を強化するビタミンA・C・E、腸を元気にする乳酸菌や食物繊維などを意識して摂りましょう。



▶問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132