

# ほけんだより 8月号

梅雨寒の季節が過ぎ、今年は冷夏ではないかと思われませんが・・・気温の変動が激しく特に保育園では集団生活をしているため感染症に罹る子どもたちも多くいます。

今回は中日会の保育園でも流行した、夏風邪（手足口病、リンゴ病、ヘルパンギーナ）の症状と対処法についてお伝えしたいと思います。  
E-スカイ幼児園 看護師 滝井清子

## ヘルパンギーナ



### 症状

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。喉の痛みを伴う、39℃以上の高熱が2～4日間続きます。喉の奥が赤くなり、小さな水ぼうややかいようが見られるのがこの病気の特徴です。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

### 家庭での処置

高熱が出るため、脱水症状や熱性けいれんを起こすこともあります。熱性けいれんの既往がなければ解熱剤で一時的に熱を下げてよいでしょう。水分補給をしっかりと行うことも大切です。嘔吐が見られたり、食欲が著しく低下しているようなら、医療機関を速やかに受診しましょう。感染力はそれほど強くなく、1～4日で熱は治まります。

## 手足口病

乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ぼうやや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが出るので、周囲の人に感染しないように注意しましょう。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。



口の中に水ぼうやが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。



## りんご病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。

両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

