**「夏に多いこどもの病気について」**

暑さによって細菌やウイルスはぐんぐん分裂し、感染のチャンスをねらっています。子どもが汗をかいたまま不潔にしていたり、睡眠不足で体の抵抗力が落ちていれば、夏かぜ、皮膚トラブルにみまわれやすくなります。
　夏の病気対策に、もっとも効果的な**「体調管理」「手洗い」「うがい」**をしっかりしましょう。

**咽頭結膜炎（プール熱）**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | ・飛沫感染（ウイルスが咳やくしゃみにより拡散すること） ・接触感染（かかっている人の鼻水や唾液などに触ることにより口や粘膜から感染すること） |
| **潜伏期間** | 5～6日  |
| **病状** |

|  |  |
| --- | --- |
| 【発熱】 | 38～40度の高熱が4～7日間続きます。 |
| 【のどの痛み】 | のどが赤くはれ、4～5日間痛みます。  |
| 【結膜炎】 | 目が赤く充血し、痛み、目やにがでて、目を開けているのがつらくなります。 |

 |
| **予防** | プール熱にかかった人との濃密な接触を避ける、流行時にはうがい、手指の消毒を励行します。プールを介しての流行に対しては、水泳前にシャワーをし、タオルの共用をさけます。のどの痛みがあるため、食欲が落ち、水分も不足していますから、のど通りのよい飲料をたっぷりと与えてください。　家では、タオル、洗面器、食器などを家族と共用せず、大人も手洗いをこまめにします。 |

**手足口病**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | 飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排出されたウイルスが口に入って感染すること） |
| **潜伏期間** | 3～5日  |
| **病状** | 元来は、春から秋に多く感染しましたが、その他の季節にも発生します。　手・足・口に小さな水泡ができ、痛みやかゆみはありません。発熱しますが、それほど高熱にはならず、3日～1週間で自然に回復します。　対処療法が基本です。 |
| **注意** | 口の中が痛むので柔らかい食べ物と水分補給が必要です。 |

**ヘルパンギーナ**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | 飛沫感染。まれに経口感染 |
| **潜伏期間** | 2～7日  |
| **病状** | 突然の発熱からのどの痛み、頭痛、筋肉痛などが起こります。口の中に小さな水疱ができ潰瘍（かいよう）となり、強い痛みが起こります。水疱（すいほう）・潰瘍は4～5日で自然に治ります。　対処療法が基本です。熱が下がり、口中の痛みも和らぎ、食事ができるようになれば、治癒したと判断します。 |
| **注意** | 食べやすい柔らかい食べものと水分補給が必要です。 |

**とびひ（伝染性膿痂疹）**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | 接触感染 |
| **病状** | 初夏から夏にかけて、乳幼児から学童によくみられます。虫さされやすり傷、アトピー性皮膚炎などをひっかいたところに感染し水疱ができます。　抗生剤を内服し、患部を清潔にして抗生物質入りの軟膏（なんこう）を塗り、ガーゼで覆うなど菌が飛び散るのを防ぎます。 |
| **注意** | 悪化させないよう爪は短く切り毎日シャワーなどで皮膚を清潔に保つことが大切です。 |

**はやり目（流行性角結膜炎）**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | 接触感染 |
| **潜伏期間** | 7～14日 |
| **病状** | 目に強い充血や異物感、目やになどがあります。高齢者の場合は、涙と異物感だけ感じ症状がわかりにくいことがあります。プール熱と同様、アデノウイルスが原因となります。　点眼薬を使用し、完治するまで2～3週間かかります。 |
| **注意** | タオルの共用はやめましょう。 |

#### 食中毒

**食中毒発生の　9割　が夏場！手洗い加熱の予防が大事です！**　夏は、食中毒が本番。もし子どもに食中毒症状がみられたら、脱水症状に気をつけ早めに病院へ。先生の指示なくむやみに下痢止めなどを使うと、毒素を体内にため込むことになります。

**食中毒を防ぐ6つのポイント**

1. 新鮮なものを買ってすぐ食べる
2. 冷蔵庫を過信しない
3. 台所に立つ前にまず清潔に消毒を
4. 調理は加熱を十分に
5. きれいな手で、作りたてを食べよう
6. 残りものは要注意

**溶連菌感染症**

|  |  |
| --- | --- |
| **感染経路** | 飛沫感染 |
| **潜伏期間** | 1～7日  |
| **病状** | 37.5～40度くらいの発熱や、のどの痛み、舌に赤いぶつぶつの発疹、腹痛、頭痛、全身にかゆみを伴った赤い発疹。ペニシリン系、セフェム系と言われる抗生物質を服用して治療します。 |
| **注意** | 薬を決められた期間、症状がなくなっても飲みましょう。熱がなく、元気がよければお風呂に入っても大丈夫です。登校・登園は薬を飲んで2日間熱が出なくなってからにしましょう。 |