



Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**



# ほけんだより 7月号



発行日:令和 5年 7月 1日

廿日市くじら保育園



廿日市くじら  
のHPも  
ご覧ください

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。水遊びは意外と体力を消耗するため、おうちではゆっくり過ごし、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします！

## 夏に蔓延する二大ウイルス

夏に多く流行する主な病気は、**エンテロウイルス**と**アデノウイルス**というウイルスが原因で発症します。

- ★ エンテロウイルス属の**コクサッキーウイルス** / ヘルパンギーナ、手足口病
- ★ アデノウイルス / **咽頭結膜炎（プール熱）**、**流行性角結膜炎**

アデノウイルスは約50種類のタイプがあり、咽頭結膜熱（プール熱）になるものもあれば、眼が赤くなって目やにが出るだけのもの（角結膜炎）、胃腸症状として現れるもの、膀胱炎など、様々な症状を引き起こします。また、出席停止となるプール熱は、**発熱・咽頭痛・結膜充血**の全ての症状を満たし、医師が当該疾患と診断したものとされています。

### 夏風邪 の 症状



#### 咽頭結膜熱（プール熱）

- ・38~40℃の高い熱が4~5日続く
- ・のどの腫れ、痛み
- ・白目が充血し、まぶたが腫れる、涙や目やにが出る

#### ヘルパンギーナ

- ・突然の高熱（1~3日続く）
- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・2~3日で潰れて潰瘍になり痛みが強くなる

#### 手足口病

- ・手のひら、足の裏、口の中に小さい水ぶくれ
- ・お尻や膝にできることもある
- ・口の中の痛みで食べることを嫌がる
- ・半数は熱を伴わない

## 夏風邪になったら・・・

夏風邪はどれも特效薬はなく、治療は症状に応じた対症療法が中心です。休養と栄養、水分を摂っていれば自然に回復していきます。発熱やのどの痛みで飲食が辛い時は、経口補水液で水分補給を行い、薄味でのど越しの良いものを摂りましょう。

また、感染を広げないように、うがい・手洗い、タオルの共用を避けるなど、予防対策が必要です。症状は数日~1週間で自然治癒しますが、ウイルスはしばらく便などから排泄されるため、注意しましょう。

### のどが痛いときの 食事のポイント

のどが痛いときや食べたり飲んだりするのがいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

○ 冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

○ やわらかく  
飲み込み  
やすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。

✕ すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

### 先月の子ども達の様子

RSウイルス感染症  
アデノウイルス感染症

の発症がありました

