

ほけんだより



2022. 7発行

今年は日本各地で過去最も早く梅雨明けが発表されました。梅雨明け後、急に暑くなることで気温や湿度の変化に慣れず、からだに負担がかかるといわれています。この時季に心配なからだの不調といえば「熱中症」ですが、夏に流行する「**3大夏風邪**」にも注意が必要です。

「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」は「3大夏風邪」とよばれています。5～6月には流行がスタートし、**7～8月ピークを迎えます**

手足口病

口の中・手の平・足の裏に発疹や水泡ができます。熱はあまり高くなく、一般的に3～7日で軽快していきます。

飛沫感染、または水疱の内容物や便中のウイルスが手を介して口や粘膜へ侵入することにより感染します。



のどの痛みで食事が摂れなくなることもあります。食べられるものは何でもよいので少しずつ食べ、脱水症を予防しましょう

ヘルパンギーナ

突然高熱がでて喉が赤くなり、のどや口内、口唇に特異的な発疹や潰瘍ができ、痛みも酷くなります。飛沫やウイルスへの接触により感染します。



咽頭結膜炎(プール熱)

39～40度の高熱。咽頭炎、結膜炎の症状があります。

感染力が強く、飛沫・目やになどのウイルスへの接触により感染します。

プールや水遊びの前後はシャワーをよく浴び、目を洗いましょう。他の人とのタオルの共有はやめましょう。



これらの感染症は、諸症状が治まった後も2～4週間、便などと一緒にウイルスが排泄されます。トイレやオムツ交換後の**適切な排泄物の処理、手洗いを徹底しましょう。**

※洗っていない手で、目や鼻、口を触らないようにしましょう。

※エスカレーターの手すりやドアノブなどにウイルスが付着している可能性があるため、外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをしましょう。



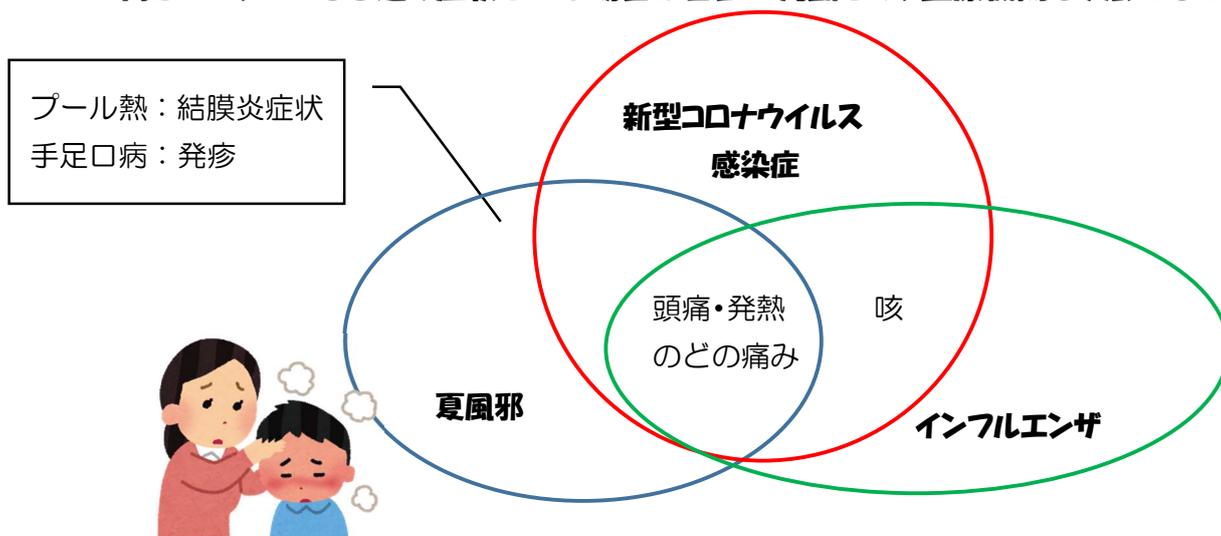
※夏風邪と新型コロナウイルスの違い

新型コロナウイルスと風邪のサインは非常によく似ています

「**症状だけで識別するのは難しい**」とされています。

夏風邪は主に頭痛・のどの痛み・高熱をとこなうのが特徴です。高い熱やのどの痛みは新型コロナウイルス感染症でも起こることがあります。また、夏でもインフルエンザが流行することもあります。インフルエンザの場合は咳などの上気道症状を伴うこともあるため、この点でも新型コロナウイルス感染症と類似しています。

何かしら、いつもと違う症状がある場合は各自で判断せず、医療機関を受診しましょう。



近年、新型コロナウイルス感染症予防のための『手洗いやうがい』『マスク着用の習慣化』『3密の回避』などの新生活様式による感染予防効果により、「夏風邪」の発生数は激減しているとのデータがありますが、決して油断はできません。

感染予防・夏バテ予防対策をして元気に夏を過ごしましょう



手洗い・うがい



こまめに水分摂取



十分な睡眠



1日3食
バランスの良い食事



温度差や体の冷やしすぎに注意