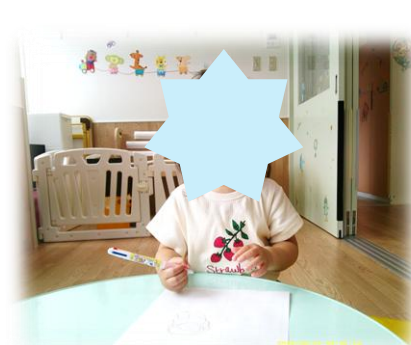


7月に入り、いよいよ夏本番！熱中症や夏風邪が心配な季節になりました。どちらも予防には睡眠や食事をしっかりと、日頃から体調を整えておくことが大切です。また夏風邪は原因ウイルスがいくつもあるため、何度も罹り長引くといった特

徴があります。気になる症状がありましたら、早めに受診しましょう。先月は、急性上気道炎、結膜炎、中耳炎などでの利用がありました。



気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・ 38 ～ 40 度の高い熱が数日続くことも
- ・ のどが痛む
- ・ 白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2 日を経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2 ～ 3 日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・ 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・ 高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・ 口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・ 手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特效薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。