

# 7月のほけんだより

令和4年度  
日東元気っ子



じめじめした梅雨が終わると、いよいよ夏本番。晴れて暑い日が続くので熱中症にも注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも熱中症予防の大切なポイントです。コロナウイルス感染症の流行により生活様式も変わりつつあります。水分補給や体調管理に気を付けながら比較的涼しい時間帯には外遊びをして暑さに負けないカラダをつくりましょう。今月は「夏に流行する感染症」「熱中症」について記載します。

## \* 夏に流行する感染症 \*

### 手足口病

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。



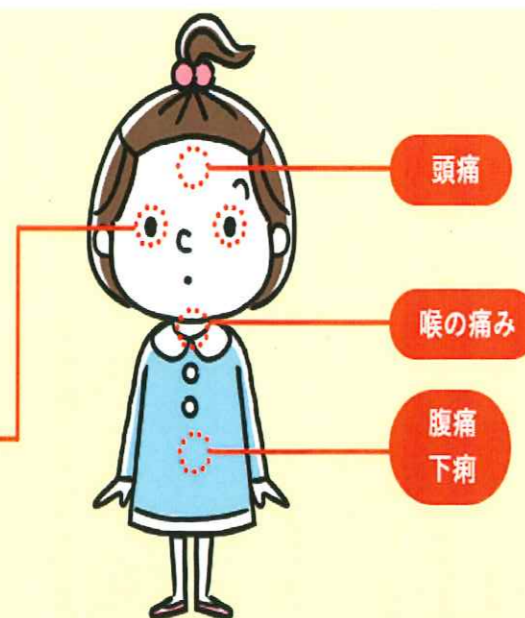
口の中や喉の痛み

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA16型、A6型 エンテロウイルス71型	飛沫感染 接触感染 経口感染	3~6日	全身状態が良ければ可

### プール熱(咽頭結膜熱)

39~40度の高熱が、4~5日続く。



頭痛

喉の痛み

腹痛  
下痢

目の充血や目やに、涙目、まぶしいなどの結膜炎症状

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
アデノウイルス	飛沫感染 接触感染 経口感染	5~7日	出席停止 (主要症状が消退した後) 2日を経過するまで

## 熱中症予防のかきくけこ

が まんは禁物

き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう

け んこうな人も油断しないで

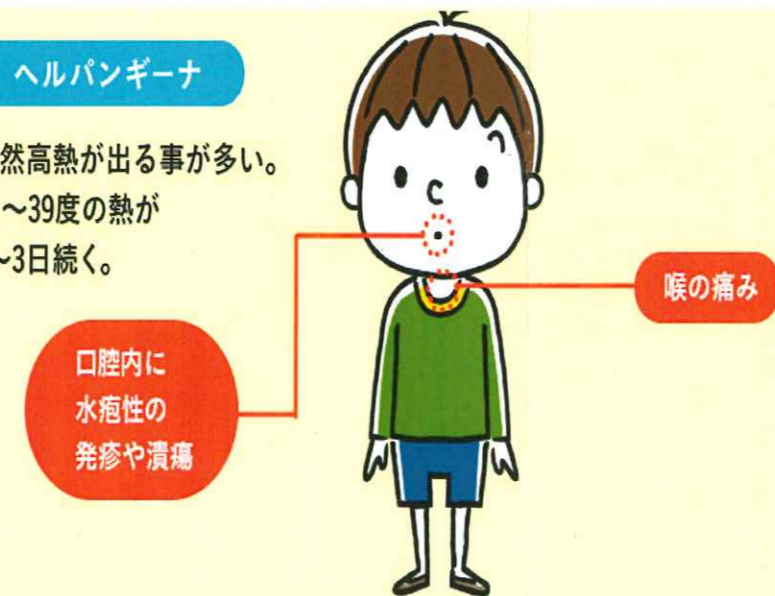
こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

### ヘルパンギーナ

突然高熱が出る事が多い。38~39度の熱が1~3日続く。



喉の痛み

口腔内に水疱性の発疹や潰瘍

主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA群	飛沫感染 接触感染 経口感染	2~4日	全身状態が良ければ可

7月にはプールも始まります。夏の感染症に気をつけて過ごしていきましょう。アデノウイルス感染症は感染後登園時に★登園許可証★が必要となりますので主治医の先生に記入してもらい、登園時に提出していただくようよろしくお願いいたします。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう!

## 夏の肌トラブル研究所



外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!それは日焼けじゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。

