

ほけんニュース

夏に多い感染症と皮膚トラブル

夏に多く見られる感染症として、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、流行性角結膜炎、とびひなどがあります。そのほか、汗をたくさんかく夏場は皮膚のトラブルも多くなりがちです。夏を元気にすごすために、感染症や皮膚トラブルに注意しましょう。



夏に注意したい感染症

ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーA群ウイルスがおもな原因で、飛沫などによって感染します。

症状 急に38~40℃の高熱が出て、のどの痛みが見られます。乳幼児の場合には、そのほかによだれが増える、食欲の低下、不機嫌などがおもな症状です。のどを見ると、上あごや口蓋垂（のどちんこ）の粘膜に小さい水疱（こうがいすい）ができることがあります。

注意すること

熱やのどの痛みがある間は、家庭で安静にしてしまってください。のどの痛みのために食欲が落ちてしまうこともあります。のどごしのよい食べ物や飲み物を与えるようにします。熱が下がり、口の痛みもなく、全身状態がよければ登園・登校が可能です。



咽頭結膜熱（プール熱）

原因 アデノウイルスがおもな原因で飛沫感染や接触感染することで起こります。

症状 39~40℃の高熱、のどの痛み、目のかゆみや充血、リンパ節のは腫れなどの症状があるほか、元気がなくだるそうなようすなどが見られます。

注意すること

学校伝染病に指定されています。症状がなくなってから2日経過するまでは、登園・登校ができません。家庭で安静にしてしまってください。高熱による発汗や、のどの痛みで水分の摂取が減少することで脱水を起こさないように注意し、水分補給を行います。また、のどの痛みがあるので食事はのどの痛みを刺激しないもの（ゼリーなど）を与えるようにしましょう。



手足口病

原因

おもにコクサッキーウイルスやエンテロウイルスに感染して発症します。くしゃみなどの飛沫で感染します。

症状

手のひら、足の裏、口の中に細かい発疹（はっしん）や直径2~3mmの水疱ができます。このほか、ひざやお尻などにも発疹ができることがあります。熱が出る場合と、出ない場合があります。

注意すること

発熱もなく、元気で食欲があれば登園・登校には差しつかえありません。ただし、のどが痛み食事がとりにくいなどの場合は、家庭でゆっくり過ごしましょう。手足口病に関しては、原因となるウイルスによって、まれに髄膜炎などの重篤な合併症を起こすことがあります。注意しましょう。



皮膚のトラブル

あせも（汗疹）

注意すること

夏は、汗をたくさんかくため、あせもになります。汗をかいたら、こまめに汗をふくことが大切です。また、予防するためには冷たいタオルでふく、シャワーを浴びる、着替えをするなどが効果的です。あせもをかきこわさないように注意し、つめも短く切っておきましょう。



流行性角結膜炎（はやり目）

原因

アデノウイルスに感染することで起きます。感染した目やにや、涙のついた手指の接触によって感染します。

症状

潜伏期間は1~2週間で、急に発症します。結膜の充血やかゆみ、異物感、涙が出る、目にまぶたの腫れなどがあらわれます。感染力が非常に強いのが特徴です。

注意すること

目の充血や目やになどの症状がなくなり、医師から感染のおそれがないと認められるまでは登園・登校ができます。感染力が強いので、家庭内での感染を防ぐためにタオルなどは共用しないように注意しましょう。



日焼け

注意すること

強い日差しのもとで急に日焼けをすると、皮膚がやけど状態になります。帽子をかぶつたり、日焼け止めをぬつたりして、ひどい日焼けにならないように注意しましょう。強い日光を長時間浴びると一時的に免疫力も低下するので、時々日陰で休憩しましょう。



ほけんニュース

体温の大切さを学ぼう！

体温は、健康状態を知るために大切な情報の一つです。体温は、個人差や年齢差、日によっても差があります。日頃から体温を測っておいて、お子さんの平熱がどれくらいなのかを知っておきましょう。

体温の基礎知識



体温は身体内部の深部温度のことをいいます。体温は高すぎても低すぎても生命を維持していくことに障害が生じます。ヒトは、恒温動物でだいたい36~37°Cぐらいの体温を保っていますが、一般的にみて、おとなよりも子どもの方が体温が高くなります。

発熱する際の原因としては、ウイルスや細菌の感染などがあげられます。感染すると体内で発熱物質が産生され、それが体温調節中枢を刺激して熱産生が起こり、熱が高くなります。また、病気でなくても食事の直後や運動した時などにも体温は高めになります。

体温調節できる体づくりを



近年、夏場には熱中症が心配されます。地球温暖化の問題もあるかもしれません、暑さや寒さに弱い子どもたちが年々増えているように感じます。子どものうちから、暑さや寒さを感じることは、体にとってとても大切なことです。寒さに震えたり、汗をかいしたりすることは体温を調節するために必要なことといえます。そのためには、普段からエアコンのきいた部屋で過ごしてばかりいないように注意したいものです。

体温を測る時は



わきの下のくぼんでいる部分に体温計を当てます。

わきの下を閉じて、30~45度の角度を目安にして体温計をはさみ、反対側の手で軽く押さえて測ります。



乳児などの場合は抱きかかえて行います。

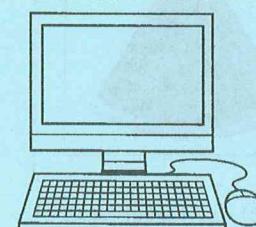
9月9日は
救急の日

こんな時に知っておきたいこと

9月9日は救急の日です。子どもの病気やけがの時などに小児救急電話相談などを知っておくと便利です。

小児救急電話相談

8 0 0 0



子どもの急な病気などで、どうしたらよいか悩んだ場合には、#8000に電話すると、小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けることができます。#8000にかけると住んでいる都道府県の窓口に自動転送されます。実施時間帯は自治体によって異なります。

Webサイトの「子どもの救急」(<http://kodomo-qq.jp>)でも、夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。対象年齢は生後1ヶ月から6歳までとなっています。このサイトは、厚生労働省研究班／公益社団法人日本小児科学会により監修されたものです。