



7月になり、日々暑くなりますね。7日は「七夕」、夜空では天の川によって離れ離れになっている彦星と織姫が1年ぶりに楽しく過ごしているでしょう。みなさんは短冊に何をお願いしますか。

これから暑い日が続くと、体調を崩しやすく感染症にかかりやすくなります。生活リズムを整え、元気に夏を過ごしましょう。今回は、夏に流行する感染症「ヘルパンギーナ」についてご紹介します。

ヘルパンギーナってなあに？

— どんな病気なの？ —

夏に流行する夏かぜのひとつです。毎年5月頃より増え始め、6～7月にかけてピークとなります。感染しやすい年齢は4歳以下で、1歳代がもっとも多いです。

エンテロウイルスが原因で、つばやウイルスに直接触れたり、うんちからウイルスがでるために感染します。

— もし、かかってしまったら!? —

発熱により汗をたくさんかくため、こまめに水分を摂りましょう。

また、口の中にできた水疱が痛み、食事が取りづらいたることがあります。そのため、熱いもの、冷たすぎるもの、酸味のあるもの、塩味のきついような刺激のある食べ物は避けましょう。



症状

突然の38～40度の発熱に続いてのどが赤くなり、口の中やのどに周囲が紅く囲まれた小水疱が現れ、破れると潰瘍かいようとなり痛みを伴います。

発熱は2～4日間程度で下がります。発熱時に熱性けいれんを伴うことや、口の痛みのため不機嫌になったり、食欲や母乳・ミルクの飲みが落ちることがあります。

まれに無菌性髄膜炎、急性心筋炎などを併発します。

※心筋炎とは心臓の筋肉に炎症がおこり、筋肉が壊れて心臓が弱る病気です。



7月の健診日程のお知らせ

4か月児健診 (受付 9:00～10:50)

1・8・15・22・29日

1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)

2・9・16・23・30日

3歳児健診 (受付 12:50～14:00)

3・10・17・24・31日

場所 母子保健センター

(子ども未来館の隣)

対象者には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



予防

感染している人と接触する機会を控えたり、流行時にうがいや手洗いをしてください。

回復後の2～4週間にわたり、うんちからウイルスがでているため、トイレや食前の手洗いとうがいを十分にしてください。



豊橋市役所 保育課 保育グループ
保健だより

2008年7月1日