



夏、真っ盛り！楽しいプール遊びや夏祭り、花火大会や夏休みもあり、子どもたちには楽しいこと満載の季節到来です。遊びに行く計画を立てているご家庭もあるのではないのでしょうか。楽しいとついつい無理をしてしまいますが、暑さで体力を消耗したり、体調を崩してしまいがちです。たくさん遊んだ後は、お家でゆっくり過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。また、計画を立てる時もお子さんにあったスケジュールで元気に楽しい夏を過ごせるといいですね。

先月、愛知県に手足口病警報が発令されました。夏の感染症をよく理解し、最大限の予防に心がけましょう。

気をつけよう！

## 夏に流行する感染症！



	咽頭結膜熱（プール熱）	ヘルパンギーナ	流行性角結膜炎	手足口病
原因	アデノウイルス	コクサッキーウイルス	アデノウイルス	コクサッキーウイルス エンテロウイルス
感染経路	飛沫感染 （咳やくしゃみなど）	飛沫感染（咳やくしゃみ） 接触感染（タオルの共有等） 糞口感染（オムツ交換等）	接触感染 （プールの水、タオルの共有等）	飛沫感染（咳やくしゃみ） 接触感染（タオルの共有等） 糞口感染（オムツ交換等）
症状	39℃以上の発熱と喉の痛み リンパ節の腫れがあり、目の 痒み、痛み、充血、涙など結 膜炎のような症状が出るの が特徴。	高熱、喉の痛みが特徴。喉に 水疱や潰瘍ができて痛みが 酷く、食事や水分も摂れなく なることも。	まぶたの腫れや異物感、痛み、 充血。目やにで目が開けられ なくなったり、発熱や下痢を 伴うことも。	手のひらや足の裏、口の中に 小さな水疱や赤い発疹がで き、熱が出ることもある。
対応	感染したら登園停止。水分を 十分に摂り、食欲不振の時は 喉越しの良い物を与えるな ど、安静に過ごすようにしま しょう。	喉の痛みから、食事や水分が 摂れず、脱水症状を起こすこ とも。嘔吐や食欲が著しく低 下しているようなら、速やか に受診しましょう。	感染したら登園停止。完治に は2～3週間要する。感染力 も強い為、タオルなどの共有 は控え、細目に手洗いをしま しょう。	口の中に水疱ができると食欲 不振になることも。水分補給を しっかり行い、脱水症状に十分 気を付けましょう。



冬のウイルスは、寒くて乾燥した空気を好みますが、夏のウイルスは腸管で増殖するため、暑くて湿度の高い環境を好みます。

## 8月の健診のお知らせ

- ◇4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：6、20、27日
- ◇1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：7、21、28日
- ◇3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：1、8、22、29日

場所：保健所・保健センター

中野町字中原「ほいっぶ」内

問合せ先：☎39-9153（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。



### ★うがいと手洗いの習慣を

外から帰った後、食事の前は必ず手洗いとうがいをしましょう。

### ★二次感染を防ぐために

感染者とのタオルの共有や食器類の共有は避けましょう。

### ★部屋を冷やし過ぎない！寝冷えに注意！

クーラーなどで室温が低くなり過ぎないようにしましょう。また、汗をよく吸い取る木綿のパジャマやタオルケットを使いましょう。

### ★規則正しい生活を

栄養のバランスのとれた食生活や、身体の抵抗力の維持や増進に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう。また、睡眠や休養をしっかりととりましょう。