



【気を付けたい夏の感染症】

◎咽頭結膜熱（プール熱）

のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。感染力が強いため、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℃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日が経過したら。

◎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。
- ・高い熱が数日出ることがある。

《登園の目安》熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍が治まり、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、潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら。

【熱中症について】

◎熱中症はどうして起こる？

運動すると体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。しかし、乳幼児は体温の調節機能が十分に発達していないにもかかわらず、代謝が活発なため、脱水を起こしやすいのです。

◎熱中症を防ぐ4つのポイント

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高い時や、暑さ指数が警戒・嚴重警戒・危険の時は、屋外活動を控えましょう。

②水分補給は前もって行う

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えないため、出かける前、遊ぶ前に水分をとり、その後もこまめに少しずつ飲むようにしましょう。



③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ず、いつも冷房の効いた室内で過ごしていると、体が暑さに慣れず、熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで暑さに慣らしましょう。また、入浴して汗をかくのも良いでしょう。

④無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。涼しい場所で休み水分をとりましょう。



※暑さ指数（WBGT）を知っていますか？

暑さ指数（WBGT）は、人体と外気との熱のやり取り（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度②日射・輻射（ふくしゃ＝照り返し）などの熱環境③気温の3つを取り入れた指標です。

※『暑さ指数』は『環境省熱中症予防情報サイト』で見ることができます。

《熱中症予防指針》

| | | |
|-------|----------------|-------------------------|
| 31 以上 | 運動は原則禁止 | 特別の場合以外は運動を中止する。 |
| 28～31 | 嚴重警戒（激しい運動は禁止） | 熱中症の危険が高い。激しい運動は中止する。 |
| 25～28 | 警戒（積極的に休憩） | 熱中症の危険が増す。運動時は30分おきに休憩。 |
| 21～25 | 注意（積極的に水分補給） | 熱中症の兆候に注意。運動の合間に水分・塩分補給 |
| 21 未満 | ほぼ安全（適宜水分補給） | 通常は熱中症の危険は少ない。 |

