



本格的な夏です。汗を沢山かくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、しっかり食べて休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう！

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある



手のひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある

下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため何度もかかる可能性があります。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振 など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

プール熱

夏かぜの一種で感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、衛生管理が不十分なプールの中で水を介して感染するケースが多いようです。39℃以上の高熱、喉の痛み、体のだるさ、結膜炎といった症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。感染した場合は学校保健法により休むことが義務付けられています。プールの前後にはしっかりとシャワーを浴び、うがいをしましょう！

