

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### プール熱（アデノウイルス・咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



## プールの前日までに

プールのある前日までに、耳掃除や手足の爪を切りましょう。また、前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ご飯をしっかり食べることも大切です。

### こんな時はプールに入れません。

- ◇ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ◇ 鼻水が出ている。
- ◇ のどやその周りが赤い、のどに痛みがある。
- ◇ 目が赤く充血している。
- ◇ 普段より多く目やにが出ている。
- ◇ 耳垂れが出ている。耳の痛みを訴える。

## 5月の感染症罹患状況

水ぼうそう：1名  
アデノウイルス：2名  
ヘルパンギーナ：1名  
感染性胃腸炎：3名

6月の歯科健診の結果、虫歯のあったお友だちは、早めに歯医者さんの予約をし、治療してもらいましょう。健康な歯を保つためには、歯磨きがとても大切です。1日1回は、仕上げ磨きをし、子どもの歯を見てあげましょう。