

# 8月ほけんだより

## 保育園の感染症情報

7月27日現在、感染症罹患により保育園を欠席しているお子さんはいません。



旭川市内におけるヘルパンギーナが流行発生警報の基準値を超えました。(7月11日旭川市発表)

そうは言っても・・・ ヘルパンギーナって?どんな病気?

## 「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、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

### 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、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。

ヘルパンギーナは大人も感染することがあります！  
大人が感染した場合の主な症状は・・・

- 喉の痛み
- 喉への発疹 (口内炎のような水泡)
- 高熱
- 下痢
- 腹痛
- リンパの腫れ

などがあるそうです

ヘルパンギーナにかかったら……

## まず水分補給！

ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。



### 水分はスプーンでひと口ずつ

コップやストローを嫌がるときは、スプーンで一さじずつあげると、飲みやすくなります。



### 離乳食は一段階前のものを

柔らかく煮て、のどごしのよいものをあげましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。



痛みが強くて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。



## 間違いやすい ヘルパンギーナと手足口病



● 手や足などに発疹が特徴的な手足口病とは違い、ヘルパンギーナの場合は手や足に発疹はできません。

- 手足口病の熱は37～38℃前後のことが多く、発熱しない場合もありますが、ヘルパンギーナの場合は39～40℃の高熱が突然出ます。



その他の感染症では・・・

全国でRS ウィルス感染症も大流行しています。

## RSウイルス感染症

RS ウィルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

こどもの三大夏かせ

- ・ヘルパンギーナ
  - ・咽頭結膜熱（プール熱）
  - ・手足口病
- とされています。



その他の

## 気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ

### 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、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。

### 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ができて痛みます。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

- ・38～40度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

#### 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・潰瘍かいようが治まり、普段の食事がとれるようになったら