

ほけんだより

戸田小学校 保健室
夏休み号

夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を!

夏休みは、生活習慣が乱れ不規則な食生活や運動不足につながりやすくなります。一度乱れてしまった生活リズムは、なかなかもどりません。夏休みを健康に過ごせるように、本日配布しました、「良い生活リズムをつくろう!」を参考に、規則正しい生活習慣を心がけてほしいと思います。

生活リズムを大切に



夏に多くみられる病気

～今年流行している「手足口病」や夏に多い感染症の症状や予防～

手足口病

どんな病気?

エンテロウイルスの感染により、口の粘膜および手足に、水ぼうそうのような発疹が現れる乳幼児の病気です。発症者の約3分の1に軽度の発熱がみられますが、高熱が続くことはありません。

せきをしたときのしぶきや、便などから感染します。感染してから病気の症状が出るまでの期間は、3～5日です。

予防するには

流水によるこまめな手洗いをしましょう。回復後、2～4週間は、便からウイルスの排出があり、人に感染させるおそれがあるため、便や尿の処理には注意が必要です。

かかってしまったら…

たいていは、数日間のうちに自然に治りますが、高熱、吐き気、頭痛の強いときや、機嫌が悪いときなどは、早めに医療機関を受診してください。

咽頭結膜熱（プール熱）

どんな病気?

アデノウイルスの感染により、発熱（38～39度）、のどの痛み、結膜炎といった症状が現れます。プールを介して流行することも多いため、「プール熱」とも呼ばれます。



予防するには

流水による手洗い・うがいをしましょう。感染している人との濃厚な接触は避け、タオルなどを共用しないようにしてください。プールから上がったときは、シャワーを浴びて、目をしっかり洗い、うがいをしましょう。

かかってしまったら…

特別な治療法はなく、ほとんど自然に治りますが、吐き気や頭痛の強いとき、せきが強いときは、早めに医療機関を受診してください。

ヘルパンギーナ

どんな病気?

手足口病と並んで毎年夏季を中心として流行します。38～40度の発熱があり、同時にのどが痛む病気で、発熱が1～3日続き、食欲不振、全身のだるさ、頭痛などを起こします。1～4歳くらいまでの乳幼児がかかりやすい。夏カゼの代表的な病気の一つです。急性期には、のどからウイルスが排泄されるため、せきをしたときのしぶきにより感染します。急性期～回復期

には、便からウイルスが排泄されます。

予防するには

特別な予防法はなく、おむつの交換など便を扱った後は手洗いをきちんとすること、洗濯物を日光で乾かすことなどです。

かかってしまったら…

一般的に経過は良好で、後遺症は残らず、2～3日以内に回復します。特別な治療法はなく、対症療法が行なわれます。

感染性胃腸炎

どんな病気?

食品や水を介して各種のウイルスや細菌に感染し、発熱、下痢（水様便・血便など）、腹痛、悪心、おう吐などの胃腸炎の症状が起こる病気

です。発熱が先行し、下痢の症状が遅れて現れたり、発熱をとまわず、下痢のみの場合もあります。人やペットから接触感染することもあります。

潜伏期間は病原体により異なりますが、おおよそ下痢の通りです。

病原体	食中毒における代表的な原因食品	潜伏期間*
腸炎ピブリオ	魚介類の刺身、すし類	10～24時間
サルモネラ	卵および卵製品、洋菓子類、加熱不十分な食肉	5～72時間 平均12時間
病原大腸菌 (腸管出血性大腸菌以外)	弁当や給食を原因とすることもあり、多くの事例では原因食品の特定が困難	12～72時間
カンピロバクター	鶏肉、牛生レバー、殺菌不十分な井戸水	2～5日
ロタウイルス	飲料水、食物	1～3日
ノロウイルス	カキなどの貝類	1～2日

*病原体に感染してから、病気の症状が出るまでの期間

かかってしまったら…

水分をこまめにとり、脱水症に注意しましょう。特に、体力の弱い乳幼児は水分と栄養の補給を十分に行い、体力が消耗しないようにしましょう。また、強い下痢止めの薬は使用しないようにしてください。

長い休みが始まります。

42日間の長い休みが始まります。「早く夏休みにならないかなって思っても、夏休みになると毎日たいくつで、早く学校始まらないかな。って思うんだよね。」と、子どもの声。確かに、1日の過ごし方は、自分で考えて42日過ごすわけで、毎日楽しいイベントがあるわけでもないの、子どもにとっては学校でメリハリある生活をして友達にも毎日会える方が楽しいかもしれないと思いました。そして、毎日3食を準備しなければならない保護者の方も「早く学校が始まらないかな」と思う方は、実は多いのかなと思いました。

