



## 松井看護師の一口メモ



今現在季節に関係なくさまざまな感染症が流行しています。コロナ禍の影響で免疫のない子が多くなってしまった事も原因のようです。体調の悪い時は、無理をしない事が感染症を広げないために大切です！  
※うつさない！もらわない！の精神でこの時期を乗り越えたいですね。少しでも心配な時は、おひさまもありますので、ご利用ください。

## 気をつけたい 夏かせ

いんとうけつまくねつ

### 咽頭結膜熱(プール熱)

その名の通り、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。

### 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かいようになって痛みます。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。

### 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嫌がります。この時に熱が出ますが、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、繰り返しかかる可能性があります。

## おうちで休むときは……

### 水分補給をしっかりと！

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのを嫌がりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



### 特徴

- 38度~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日経過したら

### 特徴

- 口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。
- 高い熱が数日続くことが多い。

#### 【登園再開の目安】

熱が一日以上なく、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

### 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嫌がる。
- 手のひらや足の裏にポツポツができる。

#### 【登園再開の目安】

熱がなく、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

### 回復するまで……

夏かせは、どれも特効薬はありません。休むことが一番の薬です。しっかりと休んで回復させる方が、ぶり返しにくく、長引きません。

