



【夏の健康】

夏を健康に過ごすためには、夏かぜを知って予防をしていくことが大事です。
今回は、夏かぜ以外に中原区で発生している感染症についてお知らせします。

《手足口病》

手の平や足の裏・歯ぐき・
口の中等に小さい米粒大の
水泡を伴う発疹ができ、熱
が出ることもあります。ま
た、爪がはがれることもあ
ります。

《ヘルパンギーナ》

突然40℃の高熱、のど
の痛みが特徴です。のどの
奥に水泡やブツブツができ
て痛みがひどく乳児の場合
は、ミルクが飲めない程に
なることもあります。

《咽頭結膜熱》

(プール熱)

プールの水を介して感染
する事があるのでプール熱
と呼ばれます。39℃前後の
高熱が出て白眼が充血し、の
どが腫れて痛みます。



《ヒトメタニューモウィルス感染症》

ヒトメタニューモウィルス感染症は、2001年に発見されたウィルスです。流行時期は2月から6月頃と言われており、1-2歳が最も多いと言われています。症状は、咳、熱、鼻水とかぜに似ています。悪化すると気管支炎、細気管支炎、肺炎の症状が出ることもあります。

《RS ウィルス感染症》

呼吸器感染症で秋から冬に流行する感染症で夏季に小流行することもあります。咳、発熱など軽症の上気道炎症状が見られます。成人ではいわゆる普通のかぜですが、1歳未満では気管支炎やインフルエンザ様症状をきたし、重症になることがあります。

夏かぜの予防

*夏かぜのウィルスは、湿度が高い所で動き回ります。

クーラーの除湿や風通しを良くしましょう。冷房して閉めきった部屋は、空気が汚れていてウィルスが活動しやすい環境になります。夏もこまめに換気をしましょう。

*汗をかいたらすぐに着替え、体を拭いておきましょう。

うがい・手洗いを忘れずにおこなきましょう。



あせも対策

☆汗をかいたら洗う



- 汗をかいたらシャワーで洗い流しましょう。シャワーができないときは、よく絞ったタオルで軽く拭いておきましょう。
- 汚れがひどくない限り、からだを洗う時のせっけんは、1日に一度使えば十分です。使いすぎると、皮脂が取れすぎて肌が乾燥してしまいます。
- 子どもは、特に首・背中・胸などに汗をかきやすく、乳児期のミルクやおっぱいをあげるときなど、ママの腕と赤ちゃんの首の間にハンカチやガーゼのタオルを挟んであげるとよいでしょう。
- 寝入りばなは汗をたくさんかきます。パジャマと背中の間や胸のところにタオルを入れて、汗をかいた後にタオルだけ抜いてあげると、パジャマを交換しなくて済みます。

イラスト：熊アート