



ほけんだより



令和4年8月 No.2
陸前高田市 子ども未来課

夏本番となり、気温が高く、湿度の高い日が続いています。水遊び等、夏ならではの遊びも盛んになってきたところですが『夏風邪』と呼ばれる、ウイルス性の感染症に罹患する子どもが市内でも増えているようです。中でも『3大夏風邪』と呼ばれる『ヘルパンギーナ』『手足口病』『プール熱（咽頭結膜熱）』がこの時期増えてきます。下記の症状がある場合やいつもと様子が違う時には必ず受診しましょう。（発熱の場合、医療機関に相談してから受診することをおすすめします。）今回の保健便りでは、『3大夏風邪』の症状や対応についてお知らせします。

【保育所で多く見られる伝染病について】 保育所の感染症対策ガイドライン（厚生労働省）参照

『ヘルパンギーナ』

【症状】

- 38～40℃の高熱が2～3日続く。
- 喉の奥にブツブツとした発疹ができ、喉が痛い。
- 食欲不振になる。

【対処法】

- こまめな水分補給
- 薄味のスープや、豆腐やプリンなど、のどごしが良く、消化の良い食事にする。

【登（園）所の目安】

- 本人の全身状態が安定すれば登所可能

※熱が下がって1日以上経ち、いつも通り食事ができるまではお家で過ごしましょう。

『手足口病』

【症状】

- 手のひら、足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができる。おしりなど、皮膚の柔らかいところに出て、痛みやかゆみが伴うこともある。

• 発熱

【対処法】

- こまめな水分補給
- ヘルパンギーナ同様に、のどごしが良く、消化の良い食事にする。

【登（園）所の目安】

- 本人の全身状態が安定すれば登所可能

※熱が下がって1日以上経ち、いつも通り、食事ができるまではお家で過ごしましょう。

『プール熱（咽頭結膜熱）』

【症状】

- 38℃以上の熱が3～5日続く。
- 喉の痛み。
- かゆみや痛み、充血や涙目などの目の症状。

【対処法】

- こまめな水分補給
- ヘルパンギーナ同様に、のどごしが良く、消化の良い食事をする。
- タオルなどを家族と共有しないことも大事です！

【登（園）所の目安】

- 症状が消えてから、2日経過するまでは、出席停止となります。お家で過ごしましょう。

夏に流行することが多い病気は感染力が強いので何度もかかる可能性があります。

治った後も、2～4週間くらいは便にウイルスがいます。オムツ替えの後は、しっかり手洗いをしましょう。



《病後児保育の利用について》

気仙保育所に病後児保育室が開設されています。病気やケガの回復期で集団生活が難しいお子さんを一時的にお預かりします。

利用に備えて事前に登録していただくことをおすすめします。

（問い合わせ先）

陸前高田市福祉部 子ども未来課 子育て支援係

TEL 0192-54-2111(内線 255)

または気仙保育所

TEL 0192-55-2137

*水分がとれないときは、早めに病院を受診しましょう。

*こまめにうがい手洗いをすることや、規則正しい生活をして、十分な栄養と休息をとることが予防に繋がりますので心がけましょう。