



キラキラ太陽が、まぶしい季節になりました。
暑い夏を、元気に過ごしていきましょう。

『夏の感染症にご注意ください』

夏は、暑さのため、体力が低下しやすい季節です。この時期は夏風邪といわれる感染症が流行しやすくなります。

飛沫や、接触で感染が広がるため、こまめな手洗い、うがいを心がけましょう。

ヘルパンギーナ

発熱(38~40℃)に始まり、口の奥に1~2ミリの水泡ができます。
2~4日で熱は治まり、そのあとに発疹も消えていきます。



アデノウイルス

発熱に始まり、頭痛・食欲不振・倦怠感・のどの痛みが生じます。
結膜炎に伴う充血や痛みが3~5日続きます。



手足口病

口内・手のひら・足裏などに2~3ミリの水泡ができ、3~7日で消えます。
3分の1ほどの患者に38℃以下の発熱があります。

のどが痛いときにおすすめの食べ物

- ・冷たいもの
(ゼリー、プリン、アイスなど)
- ・やわらかく、飲み込みやすいもの
(うどん、おかゆなど)

おすすめ絵本

- | | |
|------------|----------------|
| 『きんぎょがにげた』 | 『こぐまちゃんのみずあそび』 |
| 作・五味太郎 | 作・わかやまけん |
| 出版社・福音館書店 | 出版社・こぐま社 |