

# てつなぎ

保健だより

梅雨の時期がはっきりせず、暑さが夏本番を思わせるような日が多くあり、年々気候の変化を感じます。また、夏の感染症の活動も活発で、特に手足口病は、東京都で患者数が基準を超え、手足口病の警報が出ています。今月は夏の感染症・鼻トラブルについてです。

## 夏の感染症に注意しましょう

### ヘルパンギーナ

・突然、高熱が出て、のどの痛みなどの症状があらわれます。また、のどに発疹ができて潰瘍になり、食事が取りにくくなります。熱が数日続きます。



### 手足口病

・口の中・手・足・おしりなどに水疱性の発疹ができます。喉に痛みをとまなう水疱ができるため、食事がとりにくくなります。熱は出る場合と出ない場合があります。

### 咽頭結膜炎（プール熱）

・高熱・のどの痛み・首のリンパ節の腫れが起こります。目の症状としては、目の充血・目ヤニがあり、頭痛や全身のだるさがあらわれることもあります。

## 感染症にかかったときのホームケア

- ・できるだけ安静に過ごす  
体力を消耗させないように  
できるだけ安静に  
過ごしましょう。



- ・のど越しの良いものを食べさせる  
プリンやゼリー、アイスクリーム  
など、のど越しの良いものを少し  
ずつ食べ、無理に食べさせなくとも、  
症状が落ち着けば食欲も戻ります。

- ・タオルや食器の共有はやめる  
感染者の飛沫や飛沫が  
ついたものを介して  
感染するのでタオルや食器は  
別の物を使いましょう。

- ・こまめに水分補給をする  
口に発疹ができ、潰れると  
強い痛みを感じます。

オレンジジュースなど  
酸味が強い飲み物は  
避けましょう。



- ・こまめな手あらいをする  
おむつを処理した後や食事の  
前には石けんで  
いつも以上に  
手を洗いましょう。



- ・汚れ物に触ったら手を洗う  
唾液や排泄物についた  
シーツや発疹が潰れて  
ウイルスが付着している  
衣服からも感染することが  
あります。



## 8月7日は鼻の日 子どもの鼻トラブル

鼻には、呼吸をしたり、においを感じたりする大切な働きがあります。鼻から空気を取り込みことで、吸い込んだ空気を温めたり加湿したりして、肺に送るのに最適な状態にしています。また、ほこりや細菌などの有害なものを取り除いて、体内に入る空気をきれいにしています。こうした機能を十分に働かせるためには、口ではなく、鼻で呼吸することが大切です。



### 気をつけたい鼻にまつわる症状

いつも口が開いている

鼻をよくこする

鼻水が止まらない



鼻がつまっているため、口呼吸になっています。アレルギー性鼻炎、急性副鼻腔炎の疑いがあります。



鼻がかゆい、むずむずするためと考えられます。アレルギー性鼻炎や鼻に異物が入っている疑いがあります。



かぜやアレルギー性鼻炎のためと考えられます。まれに鼻に異物が入っている場合にも起こります。

### 鼻をかむ練習をしましょう

#### 練習

練習



ティッシュペーパーを細く切った物を準備し鼻の前で持つ。口を閉じたまま、片方の鼻の穴で指をふさぎ、もう片方の鼻の穴から息を出す。

#### 鼻のかみ方

片方の鼻の穴をおさえ、口から息を吸いこんで口を閉じて、ゆっくり少しずつかむ



両方同時に  
かいっぱい



片方ずつ  
ゆっくりと

#### 今月の様子

0・1才児を中心に手足口病が流行しました。その他コロナ、インフル、ヘルパンギーナ、溶連菌など様々な感染症の報告がありました。毎日の猛暑日で子ども達の体力も落ちています。抵抗力がないと病気にも罹りやすいので、睡眠と栄養そして休養を十分にとりこの暑い夏を乗り切りましょう。  
(山崎 弘美)