



2026年8月3日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

梅雨が明け、厳しい暑さが続いています。気温上昇に伴い、暑さ指数が高い日も多く、戸外で十分遊べない日が増えています。園では室内でも体を動かして遊ぶ時間を取り入れながら、こまめに水分補給や室温管理を行い、子どもたちが安全で快適に過ごせるよう努めています。ご家庭でも十分な睡眠と朝食を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

☀️ 気をつけたい夏の3大感染症 ☀️

【咽頭結膜熱（プール熱）】

主な症状は、のどの痛み、目の充血、発熱の3つです。同時に出る場所もあれば、のどの痛みだけの場合もあります。感染力が強く、家族みんなでこまめに手洗い、うがいをしっかり行い、タオルや洗面器の共有は避けましょう。

【ヘルパンギーナ】

39℃以上の高い熱が数日続きます。同時に、のどが赤く腫れて小さな水ぶくれがたくさんできます。水疱は、2～3日でつぶれて黄色い潰瘍になります。のどの痛みが強い為、食事は刺激の強い物は避け、噛まずに飲み込める、のどごしの良い物にしましょう。

【手足口病】

その名の通り、手のひらや足の裏、口の中に水ぶくれのような発疹が出るウィルス性の感染症です。口の中のポツポツが痛むため、食べたり飲んだりすることを嫌がります。発熱することもあります。まれに髄膜炎や脳炎など合併症を起こし重症化することがあります。毎年夏を中心に流行し、5歳以下の乳幼児が感染者の9割を占めます。大人もうつりやすく注意が必要です。原因となるウィルスが複数ある為、何度でもかかる可能性があります。「アルコール消毒は効きにくいので、石けんで手洗いをし、タオルの共有は避ける」など予防しましょう。

※ 症状が落ち着き登園する際には、保護者が記入する登園許可書が必要です。

ヒトメタニューモウィルス感染症

7月に入り青井保育園で、ヒトメタニューモウィルスに感染してお休みするお子さんが出てきました。ヒトメタニューモウィルスは、RSウィルスと同じ仲間のウィルスです。このウィルスは感染力が強く、小児の呼吸器感染症の5～10%を占めると言われ、気管支炎や肺炎を引き起こします。

ヒトメタニューモウィルスに感染した時の症状は、

高熱（38℃以上）・咳・鼻水・のどの痛み・喘鳴（ヒューヒュー・ゼーゼー）・息苦しさ・嘔吐・下痢・頭痛です。

発熱や咳、鼻水は90%以上の子どもに出現しています。咳や喘鳴のピークは発症後5～7日目が多く、発熱は5日以上続く場合があります。喘鳴症状が悪化もしばしばみられており、夜間眠れないほどの喘鳴が現れることもあるため要注意です。

また、この病気には特効薬はなく、症状に合わせた対処療法が基本です。

※ 症状が落ち着き登園する際には、保護者が記入する登園許可書が必要です。





全国的に手足口病大流行しています



手足や口の中に発疹ができる『手足口病』の患者が、全国の医療機関1つあたり9.12人に上り、「警報レベル」の目安を超え、流行しています。今は落ち着いていますが、青井保育園でも、6月・7月合計19人手足口病に罹患してお休みしたお子さんがいました。これから、夏休みでご旅行やお盆に帰省など人が集まる機会が増え、感染が広がりますので注意しましょう。また、お子さんの体調に変化見られた際は、早めの受診をお願いいたします。

今年の流行の型は「コクサッキーA6 型」この型の特徴

- ① 水疱がお尻、太ももにも広がる
口の中、手のひら、足裏よりなど限局されず、水疱が大きく
広範囲に赤い発疹が出る
- ② 高熱（38～40℃）が出やすい!!
比較的高い熱で発症することが多いです
- ③ 爪が剥がれる
約1～2か月後に爪甲脱落症が起こることがあります。



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、食べ物を嫌がりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり・のどごしの良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。



回復するまで

手足口病はウィルス性の夏かぜのため、特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテ STOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

