

夏風邪・RSウイルス感染症が流行しています

ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）は夏季に流行する感染症です。
6月頃から患者数が増え始め、7～8月にピークとなります。
RSウイルス感染症は秋～冬季中心に流行しますが、近年夏季に流行が始まるようになってきました。

	子どもの三大夏風邪			RSウイルス
	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）	
かかりやすい年齢	4歳以下の乳幼児	乳幼児	幼児～学童 感染力が強い	乳幼児
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ●突然の高熱 2～4日続く ●のどの粘膜が赤く腫れる ●1～2mm(大きいもので5mmほど)の水ぶくれ状の発疹 ●のどの痛みで飲食できず脱水になることがある <p>△アルコール消毒は効きません△</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱を伴うこともある ●口の粘膜、手のひら、足の裏、おしりなどに発疹や水疱ができる ●まれに重症化し、急性脳炎や心筋炎、髄膜炎などを合併することがある 	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱 5日前後続く ●のどの痛み、頭痛、食欲不振(3～7日間続く) ●結膜炎 (目の充血、涙が多くなる、まぶしがる、目ヤニ) <p>⊕眼の症状が強い場合は眼科へ相談しましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱 4～6日続く ●咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、倦怠感(元気がない等) ●生後6か月未満の児は肺炎を起こすなど重症化することがある
感染経路	咳やくしゃみなどによる飛沫感染 ウイルスに触れた手を介した経口・接触感染			
予防	ワクチンや特別な治療法・特効薬はなく、つらい症状をやわらげる対症療法となります。 感染予防の基本は『流水とせっけんで手洗い』『うがい』です。 日ごろからバランスの良い食事や規則正しい生活リズムを心がけ、免疫力を高めましょう。			

もしもかかってしまったら...

ケア

- 汗をかいたらこまめに着替え
- 部屋の換気、適度な加温
- 家庭内で感染が広がらないように『流水とせっけんで手洗い』『うがい』をしましょう
- かかった人と**タオルの共有はしない**
- 咳がひどい時は、縦抱きにして背中をさする
- 咳や鼻水で眠れないときは、**上半身にタオルやクッションをはさみ高くしてみましょ**
- 治った後も数週間は便にウイルスが排出されているので、**おむつ交換後もしっかりせっけんで手洗いをしましょう**



ごはん

- こまめな**水分補給** しんどい時はスプーンでひと口ずつ
- 薄味のスープや豆腐、ゼリー飲料など、**のどごしと消化の良い食事**を
- のどにしみる酸味の強いもの、柑橘系は避けましょ
- 離乳食は一段階前に



受診の目安

- 急にぐったりとして、活気がない
- 水分・食事が全く取れない
- 唇や顔色が悪い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 呼吸が荒く、肩を大きく上下させて息をする
- 1週間たっても、熱が下がらない

