



令和7年8月
弘前保育園
看護師 伊藤

暑い日が続くようになり、本格的に夏がやってきた感じがしますね。この時期はやはり、暑さによる熱中症の危険性が高まってきます。喉が渴いていなくても、こまめな水分補給をすることをおすすめします。また、暑い外と、冷房の効いた室内との温度差で身体が疲れ、体調が崩れてしまうこともあります。大人も子どもも、休息日を作りながら、暑い夏を楽しく過ごしましょう。

注意！夏の感染症

夏は冬の乾燥が好きなウイルスとは代わって、高温多湿を好むウイルスが活発になります。プール熱(アデノウイルス)・ヘルパンギーナ・手足口病が主な夏の感染症として挙げられ、今年も全国的に感染者が増えてきているようです。また、今年はリンゴ病や水痘など、感染力の強いウイルスも流行のきざしが見られているということなので、注意が必要です。

- 高熱が出る
 - 目の充血、痛みやかゆみがある
 - のどが赤く腫れる、白いポツポツがある
 - 体に発疹がある
- ☞手足口病・プール熱・ヘルパンギーナ等の可能性

- 虫刺されのような小さいブツブツができ、徐々に水ぶくれのようになって、痒がっている(熱が出ることもある)
- ☞水痘(水ぼうそう)の可能性
- 微熱～発熱とともに、頬や体、手足に網目状の発疹がある
- ☞リンゴ病の可能性

*感染症は、免疫力の弱い人(子どもやお年寄り、疲れている人)に潜伏し、発症します。外出先から帰ったら、必ず手洗いをする、お家でゆっくり体を休める日を作るなど、基本的な感染症対策や体調管理を行い、感染症を予防しましょう。