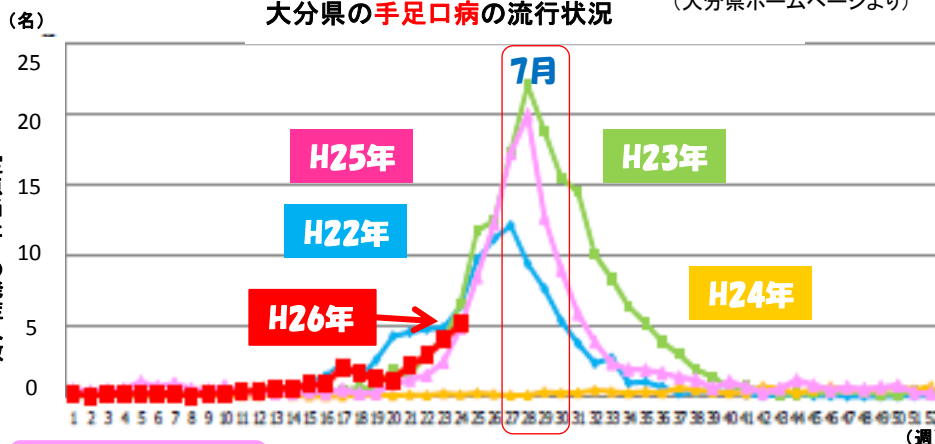




夏場に流行る感染症と言えば食中毒が代表的ですが、その他にウイルスが原因の感染症も見逃せません。大分県では6月19日に「**手足口病**」の流行に警報が発表されました。

大分県の**手足口病**の流行状況

(大分県ホームページより)



熱中症予防の
ポイントは
これ!!

1 水分補給



2 暑さを
避けること



暑さ指数(WBGT)を参考にしましょう

最近、天気予報でも「暑さ指数」を発信しています。暑さ指数とは、気温と違い体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、影響の大きい①湿度②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境③気温の要素を取り入れた指標です。暑さ指数を活用して生活や運度を調整しましょう。

暑さ指数 (WBGT)	注意! °C 表示ですが気温ではありません	
31°C 以上	危険	高齢者では安静状態でも熱中症が発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、室内を涼しく保ちましょう。激しい運動は中止。
28~31°C	嚴重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では温度の上昇に注意しましょう。熱中症の危険性が増すので激しい運動は避けましょう。運動する場合はこまめに休息を取り、適宜、水分と塩分を補給しましょう。
25~28°C	警戒 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給しましょう。
25°C 未満	注意 (適宜水分補給)	熱中症の危険は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症が発生する危険性があります。適宜、水分・塩分補給をしましょう。

手足口病

乳幼児期(4歳以下)に多い

名前の通り、手の平や足の裏・口の中に小さな赤い発疹が出現します。膝やお尻にも発疹が見られます。発疹はかさぶたにならずに治ります。夏かぜウイルスが原因で、少々の下痢症状を伴います。

初日から2日目に熱が出ますが、それ以後は発熱は収まり、5日ほどで症状は回復します。口の中が痛い為、食欲が無く水分が取りにくくなります。まれに髄膜炎や脳炎を合併することがあるので、吐いてぐったりするときには医療機関を早めに受診しましょう。

ポイント

口内炎の痛みで食事がしづらくなるので、食事は刺激にならないようなやわらかで薄味の食べ物にしましょう。また、脱水症状にならないようにスポーツ飲料などによる水分補給が重要です。登園登校は、元気になったらOKです。

予防

- こまめな手洗いを習慣づけましょう。
- 症状が治まった後も2~4週間、便などにウイルスが排泄されます。普段からトイレの後、オムツ交換後の手洗いを徹底しましょう。
- お子さんの理解できる範囲で咳エチケットを心がけましょう。
(人に向かってくしゃみをしない・咳やくしゃみのときはティッシュで口や鼻を押さえるなど)