



2025.7月号

みらい通信 no.6

みなさまこんにちは。いつも「児童発達支援・放課後等デイサービスみらい」をご利用いただきありがとうございます。

爽やかな日はほんの一瞬で、また暑い季節がやってきましたね。

夏休みを前にした今回は、子どもたちを中心に毎年流行する**三大夏風邪**(手足口病・ヘルパンギーナ・プール熱)と**熱中症**について、お話ししていきます。冬の風邪の主な原因が乾燥や寒さに強いウイルスなのに対し、**夏風邪**は**高温多湿の環境を好み、夏に活発化するウイルス**によって発症します。

感染経路は大きく3つに分けられます。

1.飛沫感染 咳やくしゃみから **2.接触感染** 水疱の内容物の接触やタオルの共有など **3.経口感染** おむつ交換で便に触れる、唾液のついたおもちゃを触って舐める等 夏風邪のウイルスは、症状が消失した後も長ければ1ヶ月程度便から排出されることもあると言われています。保育園や幼稚園、学校で流行しているときや、家族が感染した後は特に注意しましょう。

予防のためには、**免疫力を低下させない**ことが重要です。**適度な水分補給と十分な睡眠をとり規則正しい生活を送る**ことは勿論、日常生活の中でも少し意識するだけで予防に繋がるポイントがあります。**1.こまめな手洗い・うがい**…これをしっかり行うことは感染症予防の基本。外出後、食事の前、おむつ替えの後、トイレの後、鼻水をかんだ後などには、必ず手を洗うようにしましょう。うがいのできないお子様はお茶や水などの水分をとり、喉を乾燥させないことが大切です。**2.室内温度は26～28℃を目安に**…クーラーのきいた室内と屋外の温度差が大きいこの時期は体力を消耗しやすく、うまく体温調節ができなくなって、体調を崩すお子さんが増えてきます。ポイントは、室温と外気温の差をなるべく小さくすること、そのためには、暑いからといってエアコンの室内の設定温度を下げすぎないように調整しましょう。**3.玩具や食器などの共有に注意** 乳幼児は、玩具の共有/貸し借りによる接触感染や経口感染の可能性もあるため、周囲で感染症が流行しているときは特に注意しましょう。また、家族への感染を防ぐためには、タオルや食器は共有しないようにすると良いでしょう。(みらいではレッスン毎に玩具・布などの消毒を徹底しています。)

630-0263

生駒市中菜畑

2-1128

ソレイユ生駒102

0743-83-1570

メールアドレスQRコード



InstagramQRコード





ホームページQRコード

[https:// tolerance-nara.com/](https://tolerance-nara.com/)



熱中症…熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症することがあります。

熱中症の症状…めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り、気分が悪い・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う

重症の症状…返事がおかしい、意識消失、けいれん 等

ご注意…暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。汗をかけない子どもは特に注意が必要です。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンなどを使って温度調節するよう心がけましょう。

手足口病

38度程度の熱が数日続くことも。高熱になることは少ない。

口の中や喉の痛み

手や足、口腔内、臀部などに水疱性の発疹



主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA16型、A6型、エンテロウイルス71型	飛沫感染 接触感染 経口感染	3～6日	全身状態が良ければ可

ヘルパンギーナ

突然高熱が出る事が多い。38～39度の熱が1～3日続く。

喉の痛み

口腔内に水疱性の発疹や潰瘍



主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
コクサッキーウイルスA群	飛沫感染 接触感染 経口感染	2～4日	全身状態が良ければ可

ブル熱 (咽頭結膜熱)

39～40度の高熱が、4～5日続く。

頭痛

喉の痛み

腹痛
下痢

目の充血や目やに、涙目、まぶしいなどの結膜炎症状



主な原因ウイルス	感染経路	潜伏期間	登園・登校
アデノウイルス	飛沫感染 接触感染 経口感染	5～7日	出席停止 (主要症状が消退した後2日を経過するまで)

熱中症を防ぐためにできること

- 暑さを避ける**(室内…エアコン・遮光カーテン・すだれ等の利用 室外…日傘・帽子の着用や日陰の利用・こまめな休憩。外出の時間帯や経路を工夫。熱中症アラート発表時には外出を控える等)
- こまめに水分補給をする**(室内外とも、のどの渇きに関わらず)
- からだの蓄熱を避ける**(通気性の良い・吸湿性や速乾性のある衣服を着用、保冷剤・氷・冷たいタオルで体を冷やす)

熱中症が疑われたら

- 涼しい場所**(エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など)へ避難させる
- 衣服をゆるめからだを冷やす**(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給**(経口補水液などを補給。ただし、経口補水液などを一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあり。腎臓・心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合はそれに従ってください。)

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！