



本格的な夏が、そこまで来ています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、夏風邪等が流行する時期でもあります。食事や睡眠にはいつも以上に気を配って、免疫力を高めて健康に過ごせるようにしましょう。



のど

のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛い、食べたい飲んだいするのを嫌がるもの。そんな時は、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの

ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの

あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。

すっぱいもの

オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

気をつけたい 夏風邪

いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのは控えましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため、飲んだり食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて、痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

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、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよ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。



特徴

- ・のどの痛み、38～40℃の高い熱が数日続くことも
- ・白目が充血（赤くなる）、まぶたがはれる、涙や目やにが出る。

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。高い熱が数日続くことが多い。

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる。
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる。

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことが1番の薬です。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。

