2022年８月２日　夏かぜについて

こんにちは、もりもりキッズ・アレルギークリニックです。
８ 月に入り、ひときわ厳しい日差しが照り続けておりますが皆様はいかがお過ごしでしょうか。夏休みを満喫するためにも子供がかかりやすい三大夏風邪を知り、しっかりと対策をとっておきましょう。
三大夏風邪とは、手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱のことです。三疾患とも飛沫・接触・経口のいずれかにより感染し発症します。
手足口病は手足や口腔内などの発疹、痛みが特徴です（上記写真）。
ヘルパンギーナは突然の高熱と口内炎による痛みを伴います。食べられない、飲み込めない、不機嫌になるといったことで気付くケースが多いです。
プール熱は高熱、咽頭炎、結膜炎などの症状が現れます。腹痛や下痢症状が出る子もいます。
これらの夏風邪にかかった場合の対処法は、十分な水分・栄養・休養をとって免疫を回復させることです。予防法はこまめな手洗いとうがい、おもちゃや食器などを共有しない、室温と外気温の差をなるべく小さくする（26～28℃が目安）など免疫力を低下させないように意識することです。夏風邪予防をし、この夏元気で乗り切り家族みんなで心に残る思い出を沢山作ってください！