

大人も要注意！

# 夏に流行する感染症

夏は外出の機会が増えるため、病気をもらいやすくなります。暑さで食欲が低下し、抵抗力が弱まるため注意が必要です。

## 【百日咳】

4月から徐々に増加中。咳が2週間以上続き、発熱やのどの痛みを伴う。



## 【手足口病】

手の平や口の中等に水泡ができ、かゆみや発熱あり。症状が治まった後も便から1ヶ月程度ウイルスが排出される。

## 【ヘルパンギーナ】

高熱やのどが腫れ、のどに小さな水泡や痛みあり。脱水に注意。症状が治まった後も、便から1ヶ月程度ウイルスが排出される。



## 【プール熱(咽頭結膜炎)】

高熱や目の充血、のどの痛みあり。出勤の目安は症状がなくなってから2日経過していること。

## 【とびひ】

皮膚に水泡やかさぶたができ、かゆみを伴い触ると広がる。発熱やのどの痛みを伴うこともある。



## 【流行性角結膜炎(はやり目)】

両眼に目ヤニ、充血や痛みを伴う。角膜の混濁による視力障害に注意。眼科医の許可があるまで出勤は控える（子どもの場合も同様）。



## 《感染症は予防が重要！》

1. 帰宅後・食事前・トイレ後は手洗いとうがいを行いましょう。
2. 十分な睡眠をとり、抵抗力の低下を防ぎましょう。
3. バランスの良い食事をとり、免疫力を高めましょう。
4. 夏は冷房で26～28℃、湿度は50～60%に保ち、温度と湿度の管理を行いましょう。
5. 体調不良時は、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

