

# 夏にはやる感染症!

保健師からの  
らいはなし

担当..大澤

夏は、暑さから食欲不振や、夏休みに生活習慣が乱れるなど体調を崩し、感染症にかかりやすくなります。

病名	どんな病気?	予防法
手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>○エンテロウィルスなどの感染により、手足の水ほうと口内炎ができる夏風邪の一種。</li> <li>○乳幼児の病気で、発熱は軽度だが、まれに髄膜炎になることもあります。注意が必要。</li> <li>○咳をしたときのしぶきや、便などから感染する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○流水と石けんによる手洗い、うがいをする。</li> </ul>  
ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○コクサッキーウィルスなどの感染により、突然の高熱(38度～40度)、のどの奥に口内炎ができる。予防接種はないので、毎年かかる子どももいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特別な予防法はないが、おむつの交換など便を扱った後は、手洗いをきちんとする。</li> </ul>
プール熱 (いん頭結膜熱)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アデノウィルスの感染により、高熱を伴い、のどと目の両方に炎症を起こす。小児に多い病気。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○流水と石けんによる手洗い、うがいをする。</li> <li>○プールの前後はシャワーをよく浴びる。</li> <li>○ハンカチ・タオルの貸し借りはやめる。</li> </ul>
水イボ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ウイルスによる良性のイボ。 <small>でんせき</small>「伝染性軟属腫」といい、そのほとんどは自然に治る。</li> <li>○ピンセットでつまんで取り去る方法など治療方法は色々ある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体を清潔にする。感染者と直接接触さえしなければ、うつることはない。</li> </ul>

## <夏の感染症を防ぐための日常の注意点>

- 食事の前、トイレの後、帰宅後、石けんによる手洗い・うがいをしましょう。
- 食材は冷蔵庫で保管し、加熱を十分に行い、早めに食べましょう。
- 体の免疫力を高めるためにも、粘膜の材料となるたんぱく質や、免疫細胞を強くするビタミンA・C・E、腸を活発にする乳酸菌や食物繊維を意識して食べましょう。
- 休養、睡眠を十分とりましょう。

\*病気によって感染の恐れのある時期や潜伏期間（症状が出るまでの期間）が違います。集団での感染症の流行を最小限におさえるためにも、症状のみられる時は、医療機関を受診しましょう。



## ジャガイモの収穫と試食（収穫祭）

農業委員会が主催する遊休農地を利用した  
「ジャガイモ栽培体験」

6月29日(土)、県内各地から参加した32人の皆さんのが、自分で育てたジャガイモの収穫を行いました。収穫後は取れたてのジャガイモを使った料理を食べ、収穫祭を楽しみました。



(下田野地内)