

# 夏にかけて増える感染症にご注意を！！

夏にかけて特に注意したい感染症とその予防法についてご紹介します。

## 《手足口病・ヘルパンギーナ》

どちらもエンテロウイルスが原因の感染症で、特に子どもに多く見られ、手や足、口の中に水泡ができたり、38度台の高熱が出るのが特徴です。

飛沫や接触で感染するため、タオルの共有は避け、こまめな手洗いが予防に有効です。



## 《咽頭結膜熱（プール熱）》

この感染症はアデノウイルスが原因ですが、感染力が強いため学校や保育園などの集団の場で流行しやすいという特徴があります。主な症状は発熱、のどの痛み、目の充血などで、飛沫や接触による感染が多いため、プール後はしっかりと目を洗い、うがいをしましょう！

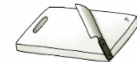
「もしかして…？」の場合は、早目の受診をお願いします。



## 《食中毒（腸管出血性大腸菌、カンピロバクターなど）》

気温が上昇すると食べ物は傷みやすくなり、細菌が増殖し食中毒が増えます。

特にO157などの腸管出血性大腸菌は重症化する恐れもあるため、食材の管理（冷蔵庫等で保管）やまな板や包丁などの調理器具の衛生管理、生肉の調理や食品の加熱不足にならないよう、調理方法にも注意が必要となります！



## 感染予防の基本を忘れないで！！



### 手洗いとうがい

外出後や食事前には必ず行いましょう！  
特に、手洗いは石けんを使って30秒以上が目安です。



### 十分な睡眠と栄養

免疫力を保つ基本です。  
規則正しい生活を心がけましょう。



### 換気と湿度管理

室内の空気がこもると、ウイルスや菌が広がりやすくなります。  
定期的な換気を行いましょう！

