

Work on Life はたらくために、大切なことを。

子どもの夏風邪と看病のコツ



この時期、保育園や幼稚園でよく耳にする「手足口病」「ヘルパンギーナ」。

毎年夏に流行する子どもの感染症ですが、実際に家庭で感染者が出ると、看病や仕事のやりくりにも悩む方も多いもの。また夏休み・お盆のシーズンでもあるので、旅行や帰省など、体調の管理が一層気になるご家庭もあられるのではないのでしょうか？今回は、子どもがかかったときの**看病のポイント**と、**家族に広げないための対応**についてお伝えします。

この時期によく耳にする、あの夏の風邪

手足口病とヘルパンギーナは、**どちらもウイルスが原因**で、**毎年夏になると流行する子どもの感染症**です。

特に保育園や幼稚園など、集団生活の場で広がりやすく、家庭内に持ち込まれることもよくあります。

今年は、例年より早い時期から流行の兆しが見られます。どちらも子どもがかかりやすい病気ですが、**大人にうつることもあり、特に看病をする保護者は注意が必要**です。主な症状は以下のような特徴があります。



【手足口病】

口の中や手足に小さな水ぶくれや発疹ができ、微熱～中等度の発熱を伴うことがあります。口の痛みから食べたり飲んだりするのを嫌がる子どもも多く見られます。

【ヘルパンギーナ】

突然の高熱（39℃以上）と、のどの強い痛みが特徴です。熱が出てからすぐに元気がなくなり、水分もとりにくくなることがあります。



どちらも、**たいていは1週間前後で自然に回復**します。ただし、症状が強い間は登園・登校を控えるように言われることが多く、家庭での看病やスケジュール調整が必要になるケースもあります。

明確な出席停止期間のルールはありませんが、「**発熱や口内炎、発疹などの症状が落ち着き、食事や水分がきちんととれるようになってから**」が、登園・登校の目安になります。

看病のコツと、家族に広げないための対策

看病のポイント「水分」と「休養」

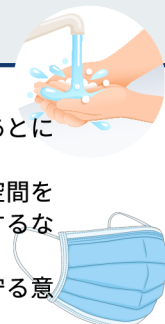
高熱や口の痛みで飲食を嫌がるときは、**脱水対策を最優先**に。

- 冷たすぎない麦茶や経口補水液、ゼリー飲料など、少量ずつこまめに与えましょう。
- 食事は無理にとらせなくても大丈夫。豆腐やかかゆ、スープなど、のど越しの良いもの、本人が食べられるものを少しずつ。



家庭内での感染予防策

- 手洗い**は、特にトイレのあとやおむつ替えのあとに石けんで丁寧に。
- タオルや食器の**共有を避ける**、寝具や食事の空間を一時的に分ける、入浴は避けてシャワー浴にするなど、できる範囲で接触を減らす工夫を。
- 看病する保護者も、マスクや手洗いで自分を守る意識を。



親の体調管理も忘れずに

- 看病中は睡眠不足や緊張が続きがち。親自身も体調を崩さないよう、こまめに休む、手抜きする、誰かに頼るを意識しましょう。
- 職場にも「今、こんな状況です」と早めに共有しておく、お互いに配慮しやすくなりますよ。

夏になると毎年のように流行する手足口病やヘルパンギーナ。

無理のない看病と、家族を守るちいさな工夫で、この夏も元気に乗り切っていきましょう。

よくある病気とはいえ、いざ子どもがかかると、看病やお仕事の調整など、気持ちも体もバタバタしてしまうものです。そんなときに少しでも安心できるように、症状のことやおうちの工夫を知っておけると心強いですね。

ご相談は
こちらから

厚生労働省： <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/hfmd.html?utm>
日本医師会： https://www.med.or.jp/clinic/sick2011_natsu_kaze.html?utm

本 社：大阪府大阪市都島区東野田町 4 丁目 15 番 82 号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: <https://thecare-biz.jp/>

Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

