

## 三大夏風邪に要注意！

夏風邪を引き起こすウイルスは高温多湿の環境を好みます。  
特に子どもの三大夏風邪と呼ばれる「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱」が毎年流行しています。



病名 項目	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱
流行時期	夏季	5～8月	6～8月 ※近年では冬に流行することもあります。
感染経路	飛沫感染 接触感染 経口感染	飛沫感染 接触感染 経口感染	飛沫感染 接触感染
潜伏期間	約3～5日	約2～4日	約5～7日
好発年齢	5歳以下の乳幼児		
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱（38度以下の微熱）</li> <li>口腔内、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が見られる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱（38度以上の高熱）</li> <li>咽頭痛、咽頭の発赤、口蓋に水疱が見られる。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱（38度以上の高熱）</li> <li>咽頭痛や結膜炎が見られる。</li> </ul> 
注意事項	<p>※咽頭痛による食欲低下で脱水症状を起こすことがあります。 ⇒こまめに水分を摂りましょう。</p> <p>※手足口病とヘルパンギーナは症状が消失した後も長期にわたり便からウイルスが排泄されることがあります。 ⇒おむつを交換したあとはしっかり手を洗いましょう。</p> 		
治療方法	<p>三大夏風邪はウイルスが原因のため、抗生剤の効果がなく対症療法のみとなります。                  （対症療法：発熱・咽頭痛→解熱・鎮痛剤                  発疹→軟膏剤 など）</p> <p>基本的には数日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、症状が長引く場合や悪化した場合は、医療機関を受診しましょう。</p>		

# 三大夏風邪は日頃からの予防が大切です！！

## 予防方法

### ○免疫力を高めましょう！

十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送りましょう。

### ○感染者との密接な接触を避けましょう！

タオルや食器などを共有しないようにしましょう。

### ○手洗い・うがいをしましょう！

外出後、食事の前、トイレの後などは必ず手を洗いましょう。

特に乳幼児のお世話をする方は手洗いを徹底しましょう。



## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

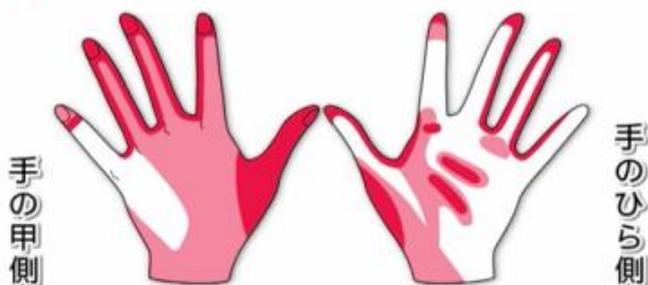
6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

■ 洗い残しの多いところ  
■ やや洗い残しの多いところ



手の甲側

手のひら側

洗い残しが多い「指先」「指の間」「手首」はしっかり洗いましょう！

咽頭結膜熱は今年の夏頃から流行が続いています！  
ご注意ください！



発行日:令和 6 年 6 月 17 日

発行元:福島県県北保健所医療薬事課

住所 〒960-8012 福島市御山町8-30

電話 024-534-4108

ホームページ:検索キーワード

県北保健所