



1 子どもがかかりやすい主な感染症

子どもは病気にかかりながら徐々に抵抗力を身につけていきます。重症化しやすい感染症もあり、乳幼児ではとくに注意が必要な場合があります。

2 正しいスキンケアで健康な肌を手に入れよう！

スキンケアは子どもから大人まで誰に対してもとても大切なことです。普段からスキンケアを心がけることが、肌トラブルを防ぐ重要な手段となります。スキンケアの役割と正しいスキンケア法を知り、取り組んでいきましょう。

3 はるな簡単おすすめレシピ 免疫カアップ！レシピ

4 誤飲時の応急手当方法

message ごあいさつ

はるなすくすく新聞は、医療・生活情報をお子さまやご両親目線で考え、日々の暮らしの中で、育児について人には聞けないことや不安・疑問に思うことなどを少しでも軽く、楽しく子育てに取り組んでいただけたら・という思いで発行させていただきましました。子育て中の方々の力強いサポーターになれるよう、今後もあらゆる情報提供に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。

はるな薬局ホームページは役立つ情報満載です！ URL: <http://www.e-classa.net/haruna-pharmacy/>

1 子どもがかかりやすい主な感染症

① 子どもの症状を見るポイント

顔・表情

- ・顔色が悪い
- ・ぼんやりしている
- ・目の動きに元気がない

鼻

- ・鼻水、鼻づまりがある
- ・くしゃみがある
- ・息づかいが荒い



口

- ・唇の色が悪い
- ・唇、口の中に痛みがある
- ・舌が赤い
- ・口の中が荒れている

目

- ・目やにがある・目が赤い
- ・まぶたが腫れぼったい
- ・涙目である・眩しがる

耳

- ・耳だれがある
- ・痛がる
- ・耳をさわる

胸

- ・呼吸が苦しそう
- ・せき、喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）がある
- ・せきで吐く

のど

- ・痛がる・せきが出る
- ・赤くなっている
- ・声がかすれている

おなか

- ・張っていて触ると痛がる
- ・股の付け根が腫れている

食欲

- ・普段より食欲がない

睡眠

- ・泣いて目が覚める
- ・目覚めが悪い

皮膚

- ・赤く腫れている
- ・ポツポツと湿疹がある
- ・水疱、化膿、出血がある

尿

- ・回数、量、においが普段と違う

便

- ・回数、量、色、固さが普段と違う
- ・下痢、便秘などの症状がある

② 感染症から守るために



● 潜伏期間を知りましょう。

病原体が体内に侵入してから症状が現れるまでには、潜伏期間（一定の期間）があります。早期受診や感染拡大防止のためには、乳幼児がかかりやすい感染症の潜伏期間を知っておくとよいでしょう。

● 予防接種で身を守り、周りへの感染を防ぎましょう。

感染症の中には、予防接種で免疫をつけることで、予防できるものがあります。予防接種の内容をよく理解した上で受けましょう。

● 普段、元気なときの平熱を知っておきましょう。

● 感染症を防ぐために手洗いとうがいの習慣をつけましょう。

● せきが出るときはマスクをつけましょう。

こんな症状の時はすぐにお医者さんへ！！

- 生後3か月以内の高熱（38℃以上）
- 呼吸困難
- 意識障害
- けいれん
- 元気がなくぐったりしている
- ひどい嘔吐が続く
- 脱水症状がある など

③ 発疹の出る感染症

突発性発疹 かかりやすい年齢：0～2歳 主な流行時期：通年



熱が下がる頃に顔、胸、おなか、背中に赤い発疹

38度以上の高熱
※生まれて初めての発熱であることが多い

<潜伏期間>
約10日

<合併症など>
熱性けいれん、脳症

<予防とケア>

この病気で初めて発熱するという子どもが多く、ほとんどの子どもが経験する病気です。予防より落ち着いて対処するようにしましょう。また熱が下がるまでは安静に過ごしましょう。

手足口病 かかりやすい年齢：1～6歳 主な流行時期：夏



発熱や下痢、嘔吐を伴うことがある

口の中、手のひら、足のうらに水疱ができる
※おしりやひざにできることもある

<潜伏期間>
3～5日

<合併症など>
まれに脳炎、脳症

<予防とケア>

手洗いとうがいで予防しましょう。口の中にできた水疱がしみて痛むので、のどごしのよい食事をとるようにしましょう。

麻疹（はしか） かかりやすい年齢：2～6歳 主な流行時期：春



結膜炎

せき、鼻水など風邪に似た症状

ほおの内側に白い斑点（コプリック斑）

38度近い発熱
※一度下がり再度発熱する

全身に出る赤い細かい発疹
※二度目の発熱後に現れる

<潜伏期間>
10～12日

<合併症など>
肺炎、脳炎、中耳炎、気管支炎

<予防とケア>

1歳になったら、麻疹・風疹混合ワクチン（MR混合）を必ず接種しましょう。栄養があって消化のよいものを与え、水分もこまめに補給するようにしましょう。

風疹（三日ばしか） かかりやすい年齢：2～6歳 主な流行時期：通年



せき、鼻水など風邪に似た症状

耳の後ろのリンパ節の腫れ

38度前後の熱

胸や顔などから赤くかゆみを伴う発疹

<潜伏期間>
14～21日

<合併症など>
関節炎、血小板減少性紫斑病、脳炎

<予防とケア>

1歳になったら、麻疹・風疹混合ワクチン（MR混合）を必ず接種しましょう。麻疹ほど熱は出ないので、比較的元気ですが、安静に過ごすようにしましょう。

水痘（水ぼうそう） かかりやすい年齢：3～6歳 主な流行時期：冬～初夏



全身にかゆみのある強い発疹が広がる
赤い発疹が水疱になる
水疱がにがり、赤黒いかさぶたになる

<潜伏期間>
11～21日

37～38度の微熱

<合併症など>
脳炎、急性小脳性失調症

<予防とケア>

1歳から希望者は自費で予防接種を受けられます。水痘の発疹はかゆいのが特徴です。かきむしらないように爪を短く切っておくようにしましょう。

伝染性紅斑（りんご病） かかりやすい年齢：3～6歳 主な流行時期：冬～夏



風邪のような症状
発熱、寒気、のどの痛み

ほおがリンゴのように赤くなる

手足、胸などもレース状に赤くなる

<潜伏期間>
10～20日

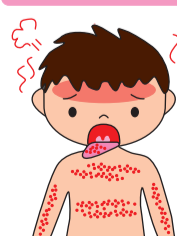
<合併症など>
とくになし

<予防とケア>

手洗いとうがいで予防しましょう。日光に当たったり、入浴したりするとかゆみが増すことがあるので、注意しましょう。

④ 熱の出る感染症

溶連菌感染症 かかりやすい年齢：0～6歳 主な流行時期：通年



39度近い突然の発熱

のどの痛みと腫れ、吐き気

リンパ節の腫れ

全身に広がるかゆみのある発疹

いちご舌

<潜伏期間>
2～5日

<合併症など>
腎炎、リウマチ熱

<予防とケア>

高熱やのどの痛みから始まるため、風邪との見分けがつかないこともあります。発熱の症状が出た時点で、すぐに受診をすすめることで予防しましょう。

ヘルパンギーナ かかりやすい年齢：1～4歳 主な流行時期：夏～秋



38～40度近い突然の発熱
※4～5日ほどで熱は下がる

のどの痛み

のどの奥にできる小さな水疱

<潜伏期間>
2～4日

<合併症など>
熱性けいれん、脱水

<予防とケア>

手洗いとうがいで予防しましょう。のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるので、のどごしのよい食事をとるようにしましょう。

流行耳下腺炎（おたふくかぜ） かかりやすい年齢：2～6歳 主な流行時期：冬～春



38度前後の発熱

おなかや頭が痛い、吐き気がする

片方または両側の耳下腺の腫れと痛み
※耳下腺・耳の後ろからあごにかけてのリンパ節

<潜伏期間>
14～24日

<合併症など>
髄膜炎、難聴

<予防とケア>

1歳から任意接種が受けられます。子どもが耳をしきりに触ったり、「耳が痛い」「食べるときにあごや耳が痛い」と訴えるときは注意が必要です。