



すくパオほけんだより

2025年度 秋号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

季節の変わり目になります。季節の変わり目は寒暖差が大きく体の調整機能が上手く機能しづらくなります。風邪にかかりやすいため、気を付けていきたい時期です。

そこで今回は、今年7月に愛知県にて「伝染性紅斑（りんご病）警報」が発令され、感染者が急増している「伝染性紅斑」と、「百日咳」について紹介します。



【伝染性紅斑（りんご病）】

～症状～

- ・ 37度程の熱、くしゃみ、鼻水、咳が出る。
この時期が、ウイルス排出量最大。
- ・ 頬全体が発疹のため真っ赤になる。
- ・ 発疹は腕や足に広がるが、胸や背中にはあまりひろがらない。
- ・ 日光に当たったり、入浴した時などに赤みや痒みがぶり返すことがある。

～対策～

- ・ 風邪様症状がある人との密接な接触やタオルの共用を避ける。



【百日咳】

～症状～

- ・ 1～2週間の潜伏期の後、くしゃみ、鼻水、咳、微熱など風邪と同じような症状が出る。
- ・ コンコンという乾いた咳が続き、咳と咳の間に息を吸うヒューツという音が入るようになる。
- ・ 咳は夜間にひどくなりがちです。

～対策～

- ・ 生後2か月頃に5種混合ワクチンを受ける。
(無料)
- ・ 小・中学生を含めた成人がワクチン追加接種で免疫をつけることが望ましい(有料)。



感染対策に水分補給！

熱中症予防だけでなく、感染対策にも水分は必要です！

体内の水分が不足している状態では、異物（ウイルス等）を排出する免疫が十分に働くことができません。

私たちは汗をかいていない状態でも皮膚や呼吸から常に水分を失っています。「喉が渴いたな」と感じた時点では、既に体の水分が不足しているといわれています。

こどもの体の約70%を占める「水分」をしっかり保つためにも、こまめに水分摂取を促しましょう！

特に水分補給を意識する時

- ・ 人の多い場所に行った時
- ・ 人と会話した時
- ・ 起床時や睡眠前

