

組合員の皆様へ

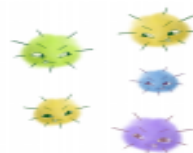
# 生き生きだより

6月号



あじさいの花が綺麗に色づき始め、梅雨を感じる季節となりました。ジメジメと蒸し暑さが続くと思ったら、急に肌寒くなったり、寒暖差によって、体調を崩しやすい時期でもあります。

6月から初夏にかけて流行  
ヘルパンギーナとは・・・？！



(参考・引用 SARAYA家庭の感染と予防)

- 乳幼児に多く見られる、夏風邪の代表的なウイルス性の感染症！
- ウイルスの型がいくつかあるため、何度もかかってしまうことも！
- 大人も発症する場合があります！

## 症状

\***潜伏期間：3日～6日**

39℃以上の熱が1日～3日つづくと同時に、のどが赤く腫れて小さな水疱がたくさんできます。水疱は2日～3日つぶれて、黄色い潰瘍になります。

## 要注意

- \* のどの痛みが強いため、食事や飲み物を受けつけなくなることから、「脱水症状」をおこすこともあります。
- \* 高熱から、「熱性けいれん」を起こすこともあります。



## 【ヘルパンギーナに対する対処法】

口内炎に対して、鎮痛解熱剤で痛みを和らげたり、粘膜保護材の軟膏などが、処方されます。

のどに痛みがあるので、刺激があるものは避けて、のどごしの良い少し冷たい飲み物や、噛まずに飲み込めるものにしましょう！

{ 麦茶・牛乳・冷めたスープ・ゼリー・プリン・おじや・豆腐など・・・ }



石けんをつけて、流水で30秒以上！  
しっかりと手洗いしましょう！



マスクをつけて予防！小さなお子さんは  
口の周りをこまめに拭いてあげましょう！



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？  
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。



長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付  
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>