

3大夏風邪

- ① **ヘルパンギーナ** (のどホッホッ)
- ② **手足口病** (手のひら, 足の裏, 口のホッホッ)
- ③ **プール熱 (咽頭結膜熱)**
(のどこ白いモノ, 目が赤くなる)

夏風邪は、**熱が高い** (39度以上) ことが多いです。
風邪には抗生剤などは効きません。

栄養と**休養**が大事です。

自分で熱を出して、ウイルスを退治しています。

ただし、38.5度以上になると、眠れず、食べれない状態になります。
そこで、**栄養**と、**休養**をとれるように**熱冷まし**を使います。
ことさらに熱を下げる必要はありません。