答えは　3、ヘルパンギーナです。

ヘルパンギーナは夏風邪の一つであり、６月頃から乳幼児を中心に患者数が増え、７－８月にピークとなります。２０２３年のデータでは、累積１２５,８４２人(第１週～第８週)であり、全患者数の２０％を１歳が占めます。

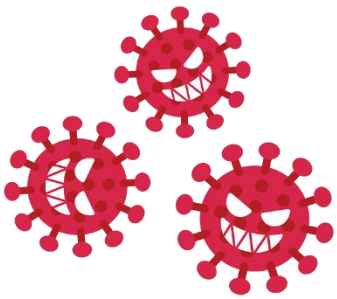
ヘルパンギーナはどうやって発症するの？

感染者の唾液に含まれるウイルスの飛沫を吸い込むことにより発症する飛沫感染、飛沫がついたものまたは便等を介して感染する接触感染があります。ヘルパンギーナは感染してから２～４日程の潜伏期間後、のどの痛み、発熱(38 度～40 度)を引き起こします。

また、発症後は飛沫、鼻水からは 1～2 週間、便からは数週間～数か月にわたりウイルスが排出されることがあるため、注意が必要です。

どうやって予防したらいいの？

手洗い、うがい、消毒の徹底が重要となります。しかし、アルコール消毒では効果が不十分となります。ノロウイルス同様、次亜塩素酸での消毒が推奨されます。また、次亜塩素酸の濃度は 200ppm～1000ppm(0.02％～0.1％)に調整するのが適切となります。

【自宅でできる！適切濃度の次亜塩素酸水作成方法】

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸濃度約 5%)をペットボトルキャップ 2 杯分(10mL)をペットボトルに入れ水を 2L まで入れることで適切濃度の次亜塩素酸水を作ることができます。※例えば 500mL の次亜塩素酸水を作りたいときは漂白剤をペットボトルップ 0.5 杯(2.5mL)入れるが丁度いいでしょう。