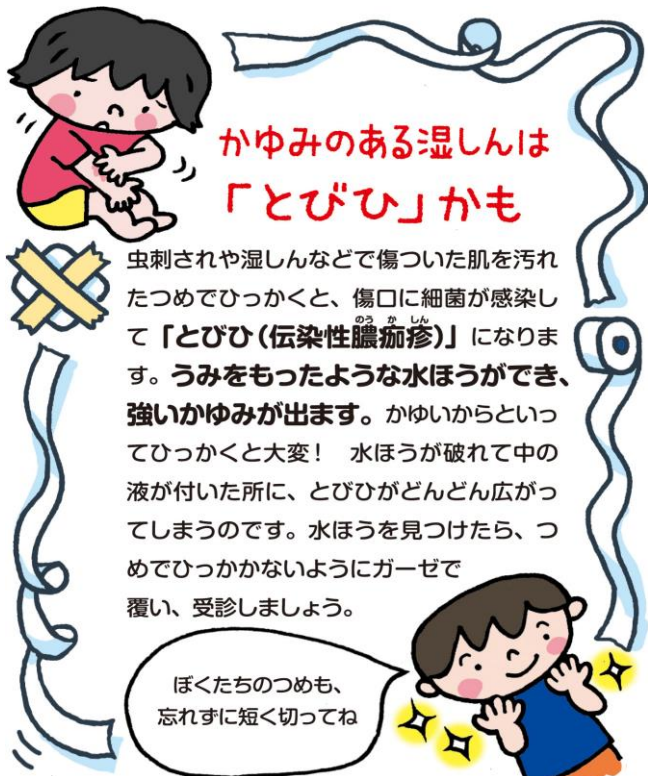


暑いが続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体をつくるために、しっかりとご飯を食べて、早寝早起きに努めましょう。熱中症にも注意が必要です。水分補給に十分気を配りましょう。



### かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



### 水いぼ Q&A

**Q. 水いぼって何?**  
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大の水いぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

**Q. うつるの?**  
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

**Q. 登園やプールは?**  
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

**Q. どうやって治すの?**  
A. そのままでも半年から一年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

### 7月の感染症情報

手足口病	2名
溶連菌感染症	2名
頭ジラミ	3名

県内では、RSウイルス感染症の報告が増えており、特に1歳以下が多くなっています。軽い風邪のような症状から重い肺炎まで程度は様々で、初めて感染した場合は、症状が重いようです。喘鳴が強く、息苦しそうなのは、医療機関に相談しましょう。患児のくしゃみや咳のしぶき、ウイルスの付着したおもちゃ等を触ったり、なめたりすることで感染します。予防には、こまめな手洗いと子供達が日常的に触れるものの消毒が有効です。塩素系の消毒剤で定期的に消毒しましょう。

### 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温とされています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

