

本州では40℃以上の気温「酷暑日」が予報用語になりました。北海道は猛暑日が例年に比べると少なく感じますが、外遊び中心のこども達はそろそろ夏の疲れが出てくる頃です。

手足口病が、35都府県で警報レベルで2年ぶりの大規模流行となっています。体力が落ちないように、睡眠をしっかりと、感染症対策の手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

手足口病



症 状	口の粘膜および、手足に発疹・発熱 (お尻や柔らかいところにもできたり、痛みやかゆみを伴う)
感染経路	飛沫感染・接触感染
潜伏期間	3日～5日
予 防	手洗い(回復後、2～4週間は便からウイルスが排出されるため、処理には注意が必要。)

夏に流行することが多い病気。感染力が強いので何度もかかる可能性あり。

口の中の水泡が痛む時は、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



おむつかぶれに気をつけよう！



夏は汗をかくため、おむつの中が蒸れやすいシーズン。特にパンツタイプのおむつはウエストも蒸れやすいので、おむつかぶれだけでなく、おなか周りのあせもにも注意しましょう。

おむつを替えるときに、ぬれたタオルなどでおなか周りにたまった汗を優しくふいてあげましょう。