



夏に子どもがよくかかる病気に、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜炎、とびひ、などがあります。

この中で、『とびひ』だけ疾患の原因が細菌で、他はウイルスが原因で発症します。今月はこの『とびひ』について少しくわしく、お話します。

### 【 とびひ - 伝染性膿痂疹 - 】

『とびひ』とは、おもに子どもの時に見られることの多い細菌性皮膚疾患です。

原因菌は **黄色ブドウ球菌** や **溶連菌 (A群β溶血性連鎖球菌)** という2種類の細菌で、皮膚症状も少し異なります。

**黄色ブドウ球菌** の出す毒素によって**水ぶくれ (水疱)** をつくる → **水疱性膿痂疹**

**溶連菌**による炎症で**かさぶた**をつくる → **痂皮性膿痂疹**

★溶連菌は発熱・リンパ節の腫れ・喉の痛みを引き起こす原因菌としても知られています。

虫刺され や あせも、湿疹、アトピー性皮膚炎 をひっかいて原因菌が傷口に感染して『とびひ』になります。

膿痂疹の汁には菌がたくさんいるので、飛び散ると自分の手や指、タオルなどを介して簡単にどんどん広がっていきます。

治療には**抗生剤の塗り薬**や、範囲の広い場合は**抗生剤の飲み薬**を使用します。痒みが強い場合は、**かゆみ止めのお薬**を使用することもあります。また、**シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ち、原因菌を減らすことも治療に有効**です。園や学校では、患部をガーゼ等で保護したり、ジクジクしているところは軟膏でしっかり覆いましょう。

再び『とびひ』にならないようにするために、手洗いなどで手指を清潔に保ち、元々あった**虫刺され** や **あせも**、**湿疹**、**アトピー性皮膚炎** をしっかり治療しましょう。学校でプールも始まっていると思いますが、治るまでは入れませんのでしっかり治療しましょう！

### 《 夏に流行るウイルス性疾患の特徴 》

病名	原因ウイルス	症状	感染の時期
ヘルパンギーナ	コクサッキーウイルス A 群 2-6 型 コクサッキーウイルス B 群 1-5 型 など	高熱、咽頭痛、 口腔内に水疱 (飲食不良による脱水症)	6月～9月 7月がピーク
手足口病	コクサッキーウイルス A 群 6 型・16 型 エンテロウイルス 71 型 など	手のひら・足の裏に水疱、軽度の発熱 口腔内に水疱 (飲食不良による脱水症)	5月～9月 7月がピーク
咽頭結膜炎	アデノウイルス	高熱、咽頭痛、腹痛、下痢 結膜炎	季節を問わず発生 7～8月がピーク



#### ～治療と予防～

ウイルス性疾患には特効薬がないため、治療は対症療法が中心になります。(解熱薬、鎮痛薬の投与など) 口内炎や喉の痛みなどで、食欲が落ちて脱水になりやすいので、のど越しのいいものや、柔らかいもの、本人の好物などを食べさせてあげてください。水分もこまめにとりましょう。保護者も、手洗いうがいをこまめに行い、自分や他の子どもへの感染を予防しましょう！



# もりもりおやさい通信

梅雨が明け、いよいよ夏本番の7月。夏野菜が本格的に活躍する時期がやってきますね。夏野菜と言えばトマトにきゅうり、ピーマン…色も味も濃いお野菜がたくさんあります。今回はその中でもお子様に人気のあまーい“とうもろこし”をご紹介します。

## とうもろこしの注目栄養素



### 炭水化物

炭水化物とは糖質と食物繊維の総称です。野菜の中でも糖質が高めのため、甘く感じやすく、エネルギーも補給できるので、夏場食欲がない時にぴったりです。また、食物繊維も豊富なので、便通を促してくれる効果も期待できますよ。

### ビタミンB

ビタミンB群のうち、B1とB2が多く含まれています。糖質をエネルギーに変える際に必要なのがビタミンB1、エネルギーを産生する際や皮膚や髪の毛、粘膜の維持などにも必要なのがビタミンB2です。

## とうもろこしを使ったレシピ

火を通すだけでもおいしいとうもろこしですが、揚げるとまた違う食感もプラスされ、おいしく食べられますよ。

### 《とうもろこしのかき揚げ》

#### 材料（とうもろこし1本分の材料）

- |            |           |
|------------|-----------|
| ○とうもろこし 1本 | ○小麦粉 大さじ4 |
| ○水 大さじ4    | ○塩 適量     |

#### 作り方

- ① とうもろこしの葉を剥いて、粒を手でバラバラにする。  
(たいへんですが、包丁などで切り落とさない方がよいです)
- ② ①に小麦粉を入れてよくかき混ぜてから水を入れて混ぜる。
- ③ 160℃に熱した油で揚げる。  
(揚げる時は、手を水で濡らして適当な大きさにまとめ、静かに油に入れましょう)
- ④ 浮き上がってきてこんがり揚げたら出来上がり。お好みで塩をつけてどうぞ！！



※小麦粉やお水の量はとうもろこしの大きさにもよります。ベタっとなりすぎない程度に調整しましょう！

☆とうもろこしは収穫後すぐに糖度が下がってしまうため、購入してすぐに調理することをおすすめします！すぐに食べない場合は茹でたり電子レンジで加熱してから保存するとよいでしょう。

