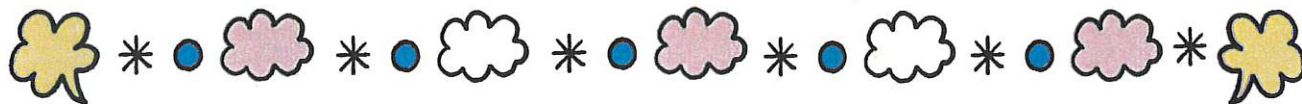


2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



### 頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもしんどくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。



#### チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいものです。卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。



感染してしまったら、駆除用のスミスリンシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。

布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけ、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。