



ほけんだより

令和6年7月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園

汗を沢山かく季節です。毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイス、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりご飯を食べられる工夫をしましょう！

7月の保健行事予定

中旬以降 身体測定

6月の感染症発生

ヘルパンギーナ 1名

手足口病 9名

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

ケア

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れて、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。掻きこわさないよう、早めに手当てしましょう。

①刺されたところを水で洗い流します。

②かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみを和らげます。



あせも

ができたとき

ケア

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤いポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう。

予防：汗をよく吸い取る綿の肌着を着せましょう。



とびひ

ができたとき

ケア

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿疹（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。

シャワーを浴び、皮膚を清潔に保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

皮膚トラブルを防ぐために

- ・皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- ・かゆみを和らげるように冷やす、かゆみ止めを塗る
- ・治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科を受診

～室内の温度調整～

室内でも熱中症になることがあります。天井と床では室温が1～2度変わると言われていますので、クーラーだけでなく扇風機も使い室内の空気を循環させましょう。設定温度は、27～28度が最適と言われています。暑いと感じたら、まずは大人が薄着になってみましょう。睡眠中は子どもにエアコンや扇風機の風が直接当たらないように注意してください。

～プールカードについて～

7月よりプールカードの記入をお願いいたします。プールカード忘れ、記載漏れがある場合にはプールに入れませんので、忘れずに記載してお持ちください。カードの裏面に記載されている『プールに入るにあたっての注意事項』を必ず読んで、プールの可否を判断して頂きますようご協力お願いいたします。

今年度は、7月・8月分の記入ができるカードになっています。また、プール終い以降（9月）の欄がありますが、気温に応じて水遊びを行う予定です。



