

ほけんだより 8月号

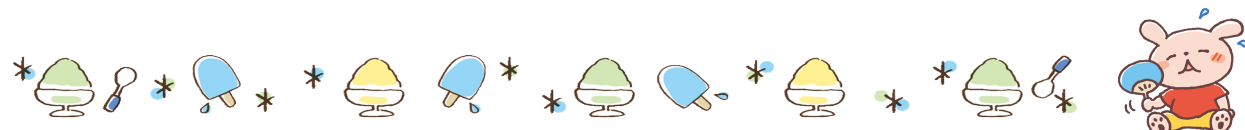


令和8年8月1日
つくばさくら保育園
看護師 岩瀬・扇元

本格的な夏です。食欲も落ちやすくたくさん汗をかくと体力も消耗します。体調の変化に気をつけて、元気に夏を楽しみましょう。汗をかくことによる皮膚のトラブル予防の為に清潔に心掛け、汗を流した後は保湿を心掛けることが大切です。

また、水分補給をする際は、冷たすぎたり糖分の多い飲み物は、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。

エアコンや扇風機を上手に利用することで暑さと熱帯夜に立ち向かいこの夏を楽しく元気いっぱいに過ごしていきましょう。 園長



《7月の欠席者情報》

感染性胃腸炎（ロタ）1名、胃腸炎5名、出血性結膜炎2名、手足口病8名、連菌感染症1名、ヘルパンギーナ1名 他、熱、下痢、咳、かぶれ、虫刺され、打撲による欠席がありました。

夏は寝冷えに注意！

汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、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はれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

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、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

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小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

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、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

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、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いので、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。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。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

蚊に刺されについて
園では【ムヒベビー】を使用します。肌に合わない等ありましたら担任までお伝えください。

