

小佐野保育園 8月 ほけんだより

R7・8・1発行

暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、しっかり食べて休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

夏季休暇は感染予防をしっかりと！

8月になり、観光や帰省などで国内外を問わず人の出入りが多くなります。海外から感染症が持ち込まれたり、地域を問わず感染拡大が起こりやすくなる時期です。

お出かけの際は「なるべく人混みを避ける」「人との距離をとる」「こまめにうがいをする」「せっけんを使ってしっかり手洗いをする」など基本的な感染予防対策をお願いします。

熱中症を予防しましょう

今年も6月からすでに気温が30度を超え、体が暑さに慣れる前に体調を崩すお子さんが多く見られました。8月も気温が高い日が続くことが予想されます。エアコンを上手に利用しつつ、体調を整えましょう。☆熱中症を予防するには、汗をかき体温調節をする練習も必要です。夏の室温は26～28度（外気温との差は5度以内）、湿度は50～60%を目安にしましょう。

☆夏の水分補給はスポーツドリンクが良さそうに見えますが、**含まれる糖分の量に注意が必要です**。運動時や発熱時、下痢、嘔吐があったとき以外の日常の水分摂取は麦茶で十分です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むようにしましょう。

☆衣類の大きなプリントや装飾は、**風通しを妨げることもあります**。熱がこもっていないか注意しましょう。エアコンの効いた室内での体温調節や汗かきのお子さんには肌着がおすすめです。吸湿性の良いものを着せてこまめにとりかえてあげましょう。

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

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うえに、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。