



ほけんだより 8月



中妻子供の家保育園 保健室
令和4年 8月1日 発行

梅雨の時期が終わり、本格的な夏がやって来ました。連日のように新型コロナウイルス感染が増え、感染を気にしながら過ごす日々が続いてます。子ども達が、思いきりのびのびと過ごすため、しっかり栄養と休養をとり、コロナに負けない体づくりをしましょう。

〇夏に多い子どもの皮膚トラブル



【とびひ】虫刺されや小さな傷口に細菌が感染して起こります。かきむしらないよう、爪は短く保ち、虫に刺された時には、水で洗い流し、冷やしてから痒み止めを塗っておきましょう。

【日焼け】日焼けは軽いやけどです。日焼け止めでの日焼け予防、早めのアフターケアが大切です。まずは冷たい水で湿らせたタオル等をあてて冷やします。次に、保湿をしましょう。日焼け止めを洗い流してから、たっぷり保湿してあげます。



暑い夏を元気に乗り切るポイント



- ①**水分補給**：大量の汗をかくと脱水症状を起こし熱中症の原因になります。こまめな水分補給を心がけましょう。
- ②**皮膚ケア**：こまめに汗を拭き、シャワーをあびるなど、皮膚を清潔に保ちましょう。
- ③**紫外線対策**：外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。
- ④**室温管理**：高温・多湿など条件がそろえば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。



予防基本ルールを徹底しましょう



新型コロナウイルスの感染が収束しないまま、8月に入り感染症予防は、あたりまえになっています。これまで、感染症対策を徹底したことで、免疫力をもたないまま一気に感染が広がっているようです。RSウイルス、手足口病もピークを迎えるのではないかとされていますので、感染症対策（換気・手洗い・うがい・マスク）等家庭でも気を付け子どもを守る行動をとっていきましょう。



蚊が好きな色は何色？

チュウチュウ血を吸いかゆくさせる“蚊”
蚊がわかるのは【黒色】と【白】の2色だけ
特に黒色が好きなんだという実験結果もある
そうです。
*なるべく明るい色の服を着ましょう。
長そでや長ズボンで肌が出る部分を減らしましょう。



おしらせ

《8月の予定》

10日（水）身体測定

