



ほけんだより 8月号



令和7年8月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、お盆休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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。

あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

子どもの鼻粘膜は大人に比べて薄く、刺激などで鼻血が出やすい特徴があります。子どもにとっての原因の多くは鼻炎や鼻をいじる癖や外傷、夏ののぼせなどであり、鼻の粘膜が弱っている状態で起こります。鼻血を頻繁に繰り返す場合は、鼻の粘膜がただれていることがあるので、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

<対応>

① 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。



② 座った姿勢で安静にする。

※ 上を向かせる、寝かせるなどの姿勢は、血液がのどに流れ込んで気分が悪くなるのでやめましょう。

※ ティッシュやコットンをまるめて鼻に詰めるとは、奥に入り取れなくなる危険や、せっかく血が止まっても、ティッシュを抜くことで、かさぶたがはがれ再出血することがあるので、基本的には使用しません。



●～歯ッピーチェック結果配布しました～

7月11日に歯ッピーチェック結果配布しました。歯科衛生士さんから、歯磨きのポイントやフッ素や糸ようじの活用など個別にアドバイスがあったと思います。引き続き口腔ケアを行い、健康な歯を保ちましょう。また、むし歯があるお子さんは、継続治療や早めに治療をしましょう。



●園でのお薬依頼について（お願い）

間違い防止のため、薬・ジッパー付袋等、**すべてのものに組・名前の記入**をお願いします。また、水薬の容器は漏れ防止のため別のジッパー付袋等に入れてください。

