

ほけんだより

R02-7月号 no.237

— 皮膚を清潔に保ち快適な夏を過ごしましょう —

夏になると、汗や紫外線、虫刺されによる肌のトラブルが増えます。子どもの皮膚は薄く、柔らかく弱いのでトラブルが起こりやすいものです。気持ちよく過ごせるよう、毎日のスキンケアを心がけましょう。



お なつ はだ と ら ぶ る 起こりやすい夏の肌トラブル

● 虫刺され

- * 流水と石けんでよく洗いましょう。虫の体液を洗い流し毒素を中和します。
- * 掻き壊して汁が出てきたところをそのままにしていると細菌がついて「とびひ」になることがあります。**ひどくなる前に受診しましょう。**
- * 爪は短く切り、掻きすぎないように声をかけましょう。
- * 虫が多いと予想される場所では薄手の長袖、長ズボンを着用しましょう。
- * 虫の種類は様々です。虫刺されの反応が強い時は受診しましょう。



● 汗疹（あせも）

- * 汗腺（汗の出口）が垢や汚れでふさがれて炎症が起きたものです。
- * できやすいところは髪の毛の生え際（髪の毛はまとめるか、短くしましょう）、額、首の周り、背中、わきの下、手足のくびれ、股の間、肘、膝の内側、太ももの内側です。
- * 毎日 1～2 回は入浴やシャワーで汗を流し石けんで丁寧に洗いましょう。
- * 汗で下着が濡れたら着替えましょう。
- * 爪を切り、掻かないようにしましょう。



● とびひ

- * 虫刺され、擦り傷、汗疹、湿疹などに化膿菌がつき、水疱ができます。掻き壊した手で他のところを掻くと、そこに水疱がとびひします。
- * 非常に伝染力が強く、自分から自分、自分から他の人に次々と広がります。
- * 抗菌剤の内服、外用剤の塗布が必要です。必ず受診しましょう。



● 水いぼ

- * 丸くて光ったイボです。つぶれると白い塊があり、それが他のところにつくと自分や他の人にうつり、広がります。
- * 抗体ができるまででき続け、治るまで 1 年以上かかることもあります。医師に相談しましょう。

なつ せいかつ き 夏の生活で気をつけること！

お休みに楽しい計画を立てていても体調が悪くなったら楽しめませんね。次のことに気をつけていきましょう。

- ① 規則正しい生活（早寝早起き）
- ② 水分補給（甘くない飲み物をとりましょう）
- ③ 睡眠を十分にとる（夜更かしをしない、昼寝で疲れをとる）
- ④ 外へ出るときは必ず帽子をかぶる（日射病に注意）
- ⑤ 食事に気をつける（食べすぎ、飲みすぎ、冷たいものの摂りすぎに注意）
- ⑥ 手をよく洗う（外から帰った時、食事の前、トイレの後など忘れずに洗う）

※三密を避け、マスク着用、手洗いで飛沫感染・接触感染を防ぎましょう



にょうけんさ 尿検査について！

下記のように行ないますのでご協力をお願いします。（3・4・5歳児クラスのみ実施）

- ・7/6(月) 容器をお渡します
- ・7/7(火) 9:00 までに事務室前のかごに提出ください。 詳細は後日お便りします。