



# ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2024年8月号

看護師



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、水分補給には十分に気を配りましょう。夏休みに遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう！

## 夏の皮膚トラブル

### あせも

おでこや肘、首の周りなど皮膚同士が接触する場所に赤いブツブツができます。アトピー性皮膚炎がある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

～あせもを作らないポイント～

- ①薄着が基本。
- ②吸収性の良い木綿の肌着を着る。
- ③汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして常に肌を清潔にする。

### とびひ

虫刺されや湿しなど傷ついた肌を汚れた爪で引っかくと、傷口に細菌が感染してとびひになります。膿を持ったような水疱ができ強いかゆみが生じます。

～とびひを広げないポイント～

- ①水疱を見つけたらガーゼなどで保護する。
- ②爪は短く切っておく。
- ③体を洗う際は、石鹸をよく泡立てて優しく洗う。

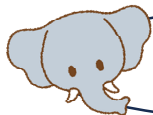
### 水いぼ

ウイルスに直接接触することで感染し、ドーム状に盛り上がった1～5mm大の半透明の隆起物ができます。潜伏期間が14～50日と長く、治るのに年単位で時間がかかることもあります。かゆみが出て引っ掻くことで、さらに広がることも。

～水いぼを広げないポイント～

- ・タオルなどは共用で使わないようにする。

肌を清潔に夏を乗り切ろう！



## 8月7日は鼻の日

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い



夏本番！  
どう乗り切る!?

夏の暑い時期、外で活動する時には気温だけではなく「暑さ指数」にも気をつけましょう。

環境省熱中症予防情報サイトでは2日後までの暑さ指数予測と熱中症警戒アラートが確認出来ます。

熱中症警戒アラートが「**嚴重警戒**」になると、熱中症になるリスクがかなり上がります。水分補給や洋服の工夫に加えて、おでかけは涼しい時間を選んだり、嚴重警戒の時間は外出を控えるなどの対策を行いましょう。

## 身体測定予定日

5日：0歳児健診

りす組・うさぎ組身体測定

6日：こぐま組・ぱんだ組身体測定

7日：きりん組・ぞう組身体測定

