



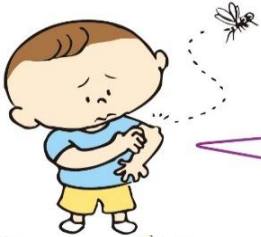
ほけんだより

保育園神田ベアーズ
2025年9月
看護師

まだまだ残暑が続いていますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

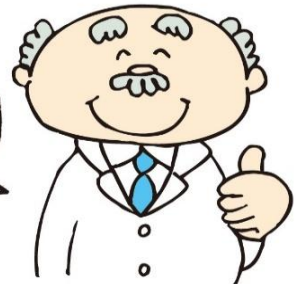
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



9月1日は防災の日です。避難の際は長ぐつやサンダルは適しません。足の状態に合った運動靴を選びましょう。



こんな靴を選ぼう！

靴を選ぶときは、いくつかのモデルやサイズをはき比べ、必ず歩いて確認しましょう。

甲の高さが調整できる

ひもやマジックベルト
(ベルトは1本より2本。折り返し式が○)

指が靴の中で動かせる

つま先に適度なゆとり(7~10°程度)がある

中敷きが取りはずせる

足の曲がる位置で靴も曲がる

かかとから2/3の所でソフトに曲がる
(かたいソールは×)

かかと部分がしっかりしてる
フニャフニャやわらかいものは×

ねじれにくい

靴全体がねじれにくく、しっかりしてる

9月9日は救急の日です

応急手当の基本

打撲・捻挫・骨折
R(1)C(E)が基本です。

擦り傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血する。
傷口が汚れている時は、水道水できれいに洗う。



Rest 動かさない



Icing 氷などで冷やす



Compression 適度に圧迫する



Elevation 心臓より高く上げる



9月の予定

9/8(月) 0歳児健診、りす・うさぎ組身体測定

9/9(火) こぐま・ぱんだ組身体測定

9/10(水) きりん・ぞう組身体測定