



# ほけんだより

2024年 5月  
沼袋西保育園  
看護師:

例年より遅い開花だった桜のあとは、つつじやハナミズキが咲いて、お散歩が楽しい季節です。気温もだんだん、高くなってきました。ゴールデンウィークでお出かけなど、いろいろ予定されている方もおられることと思います。楽しい思い出いっぱい、保育園も元気で過ごしましょう。

4月からの疲れも出てくる時期です。体調不良になる前にゆっくり休息をとりましょう。

## 《 虫刺されの原因とメカニズム 》

「かゆみ」は、虫の毒成分などに対するアレルギー反応の一つです。

虫が皮膚を刺したり咬んだりしたときには、虫が持っている毒成分・唾液成分が抗原（アレルギー）となって身体の中の抗体と反応し、ヒスタミンなどのかゆみの原因物質が分泌されてかゆみや炎症などの皮膚炎を引き起こします。

また、毒成分が注入されるとき刺激や、皮膚に注入された物質の化学的刺激によって、炎症が生じます。

これが虫刺されでの「痛み」の原因です。

このような症状は、年齢や刺された頻度、体質による個人差が大きく、一般的にアレルギー体質の人は症状が強く出ると言われています。



## 《 セルフケアのコツ 》

患部を水で清潔にした後に、かゆみや腫れを抑える市販薬で治療しましょう。

その後、患部を冷やすとかゆみがある程度抑えられることもあります。

また、掻き壊しによる2次感染や悪化を防ぐためにも、できるだけ掻かないことが大切です。

それでも、子どもはついつい掻いてしまいがちなので、日頃から爪を短く切り、皮膚が傷つかないように注意しましょう。



## 《 予防対策 》

- ◆ 戸外に出る時には、長袖・長ズボンを選び皮膚の露出を減らしましょう。
- ◆ ハチは、黒っぽい色や動くものに反応するため、白い服を着用し、帽子をかぶり頭部を保護します。
- ◆ 外出前には、虫除けスプレーを肌につけるなど虫除け対策をしましょう。
- ◆ 家の周囲に蚊の発生源になる雨水や水が溜まるような物を置いていないか点検しましょう。

## 《 医療機関へ受診をお勧めする場合 》

- ★ ハチ、ドクガ(毛虫)などの毒性の強い虫に刺された時
- ★ 刺された後に、じんましんが出たり、気分が悪くなったりした時
- ★ 水ぶくれ(水疱)、腫れ、ほてり、痛みが強い時
- ★ 市販薬で、5~6日セルフケアしても良くならない時

注意！！

ハチに刺された時には  
ショック症状を起こす  
こともあります。



## 5月の保健行事

8日(水) 身体計測:幼児クラス  
9日(木) 身体計測:乳児クラス  
0歳児健診

23日(木) 0歳児健診  
29日(水) 歯科健診 9:30~全クラス対象  
\*登園時間のご協力をお願いします\*