



# ほけんだより

令和5年7月1日 西保育所



ようやく梅雨も明けました。日に日に日差しも強く暑い日が続く、これから本格的な夏がやってきます。子ども達は、元気に外遊びを楽しんでいますが、夏の疲れが出てくる頃です。熱中症に気をつけ、水分補給を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

#### 1 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

#### 3 いつ飲む？

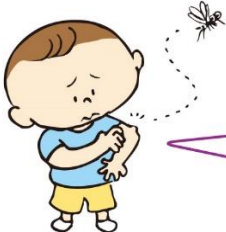
- A のどが渴いたら飲む
- B のどが渴く前から飲んでおく



※全部が正しい、子どもはどのくらい飲むかは大人が判断してください。

## とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿痂疹）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうがができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、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い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

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。



感染力が強いため、医療機関を受診し、薬をもらってください



## 虫刺され

油断大敵！

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



### 石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

### かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

### かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。