



# ほけんだより

伊江村立東保育所 令和6年7月1日(月)

梅雨も明け、蝉の鳴き声も聞こえ沖縄の暑い夏が始まりましたね。まだまだ暑さには慣れず、体調もスッキリしないことも多いかもしれませんが、無理せず過ごし、夏の体づくりをしていきたいですね。

また、蒸し暑く熱中症などの危険も出てきますので、こまめな水分補給や休憩も取り入れ、過ごせるようにしていきたいと思えます。ご家庭でもお気をつけてお過ごしください。



## 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あります。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。



## ◎さくら組 親子歯磨き指導について

7月2日(火) 17:00~ 伊江歯科医院より歯磨き指導に来てください。親子での参加となっていますので、ご参加宜しくお願いします。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも



虫刺されや湿しんなどで傷ついた皮膚に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうができたり、かさぶたができたりして、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! とびひがどんどん広がってしまうのです。治りにくいじゅくじゅくした傷を見つけたら、つめてひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

