

ほけんだより

認定こども園 たかつき保育園 H27.7.1

いよいよ、プールの季節がやってきましたね。
 プールが始まると、とびひや水いぼ、プール熱 etc...
 それに気温や湿度も高いので熱中症や食中毒なども気になります。
 普段から規則正しい生活を心掛け、手洗い・うがい、爪切りや
 こまめな水分摂取などを行うだけでもリスクは少なくなりますよ♪
 ですが、虫さされはどうにもなりませんよね...
 そこで大切になってくるのが刺された後のケアの仕方なんです！
 この季節はやっぱり蚊に刺されることが一番多いので、そこから
 とびひにならないように流水で洗い、市販の虫さされ用の薬を塗
 ります。その後も赤く腫れてくるようなら冷エビタなどで冷やし
 ましょう。

みなさん、元気に夏を過ごしましょうね♪

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

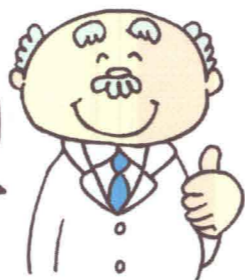
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

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



楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

水いぼ" Q&A

Q. 水いぼって何？
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. 水いぼって何？
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

高熱に注意！ 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のもの
 と異なり、高温多湿を好むタイプです。
 せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行
 することはまれです。夏に流行する主
 な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、
 手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

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、汗が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？
 - Ⓐ 1回にたくさん飲む
 - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら？
 - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
 - Ⓑ 水や麦茶
- ③ いつ飲む？
 - Ⓐ のどが渴いたら飲む
 - Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく

※このクイズは、夏休みの宿題としてご利用ください。正解は、①B、②B、③Bです。

ご質問があれば、どうぞ遠慮なく菫田まで♪