



8月のほけんだより

令和3年7月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



ほけん目標・暑さに負けない・体づくりをする

暑い夏を元気に乗り切るポイント

①水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起し、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



②皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



③紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



④室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。



夏に多い皮膚トラブル

夏に多い皮膚トラブルのひとつがあせもです。あせも(汗疹)は、汗が高温多湿に環境下で蒸発せず、汗腺にたまることでできます。皮膚バリア機能が未発達な子どもに多く起こります。汗を出す汗腺の数は、大人も子どももほぼ同じですが、体が小さい子どもの場合、小さな面積に汗腺が密集することで、大人の2～3倍もの汗が汗腺を詰まりやすくするのは、体温を下げる効果があるため、汗はかいた方がよいのですが、自分で汗を拭けない乳幼児の場合は、特にあせもがしやすいのです。



●あせもを予防するには

涼しい環境を保ち、汗はこまめに洗い流す、拭く、着替えることを伝えます。入浴時は、脇の下や手足のくびれ部分など細かなところまで清潔にします。

●あせもができてしまったら

かゆがらなければ、清潔を保てるようにして様子を見ます。広くあせもが出ているときや、痒みが強い時は、掻き壊す前に小児科に行き、痒みを抑える塗り薬をもらうなど、受診をお勧めします。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！



ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ぼうや潰瘍ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。



プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうやができ、熱が出ることも。



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肌を汚れたつめでひっかくと、傷口細菌が感染して「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やができ、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です！水ぼうやが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうやを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。週1回は爪が伸びていないか確認をしましょう。

