

# 8月のほけんだより

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。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。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。



8月のほけん目標 ・暑さに負けない体づくりをする

## 暑い夏を元気に乗るきるポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、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。

## 歯科検診

8月31日(木) 9:30~

歯科医師2名が感染予防を徹底し施行します。

ご家庭での朝晩の歯磨きの習慣をつけ、感染予防をしていきましょう。

歯科検診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか



検診の日は朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

## 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。虫刺されのあとや傷に、菌が付いて発症する事が多いようです。「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です。やがてかゆみの強い水泡ができます。これを掻き壊した手でほかの所を掻くと、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

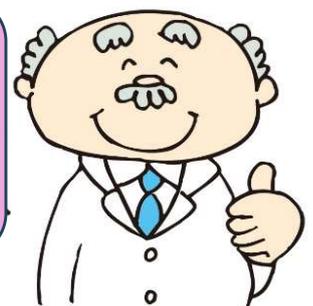
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

### 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。



※図では覆えない程の広範囲や、顔にとびひがある場合は、登園できません。