



7月 ほけんだより

2022/7
発行

000

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊び・プールが始まる季節となりました。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、身体は意外に疲れています。ゆっくり過ごす時間も作れるといいですね。また、汗をたくさんかく季節です。水分補給をこまめに行うように心がけましょう。

夏のスキンケア・汗ケア

① お風呂でよく洗いましょう
汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



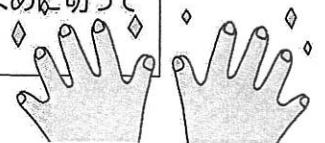
② 夏でも忘れずに保湿しましょう
子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などがおすすめです。



③ 日焼け止め・虫よけは
正しく使いましょう
日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。



④ 爪は短く切りましょう
虫刺されなどを掻きむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。週に1回は爪をみて、こまめに切ってください。



〈保育園での蚊対策〉

- ・乳児・幼児:天使のスキンベープ(イカリジン配合)
※今年度より乳児も天使のスキンベープ使用
 - ・お部屋・ベランダ:虫コナース、網戸
 - ・お庭:蚊取り線香(除虫菊)
 - ・その他:不要な水たまりをなくす
- 蚊対策は取っていますが、刺される場合もあるとおもいます。虫刺されがひどい場合は、長袖・長ズボンも検討しますので担任までお話しください。
- *虫刺され後の処置
- ・流水で洗浄後 乳児:ベビームヒ塗布、
 - 幼児:レスタミン塗布(ガーゼ保護することもあり)



〈夏の感染症〉

ヘルパンギーナ
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほ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
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ほうができる。(膝やお尻に出ることも)熱が出ることも。
※乳児で手足口病が流行しています。

各クラスでの感染症などの保健のお知らせは玄関のついたに掲示しお知らせします。