



ほけんだより 8月号



●●保育園
看護師 ○○

今年は例年に比べ梅雨開けが早く、連日のように最高温度のニュースを耳にします。暑さのためなかなかお外遊びはできませんが、園の子どもたちは元気いっぱい水遊びや氷遊びなど夏ならではの遊びを楽しんでいます。一方で暑さのため食欲がおちて体調を崩しがちな時期ですので、ご家庭でも十分休息し、食べやすいバランスのとれた食事に心がけ楽しい夏をお過ごしください。

とびひが増える季節です！気を付けましょう。

とびひは伝染性膿痂疹といい、特に夏場に多い感染症です。皮膚に水ぶくれの様な痒みを持った発疹が体のあちこちに広がっていく病気です。主なとびひの原因の黄色ブドウ球菌という細菌は私たちの鼻の中に多くいる常在菌です。一般的に虫刺されの傷やあせも、湿疹などの傷に鼻を触った手で触ったりすると傷に細菌が付着し、毒を出し皮膚を傷つけ水泡を作ると言われています。

とびひは放置すると重症化しやすいため、早めに対処することが大切です。虫刺されやあせも、湿疹などで痒みがある場合は、すぐにかゆみ止めの薬を塗ったり、冷やしたりして炎症を和らげてあげましょう。また、お子さまが掻かないようにガーゼや虫刺され用パッチなどで保護してあげましょう。また、爪で皮膚を傷つけないように常に短く切り清潔を保つことも大切です。虫刺されがよくなる傾向がない、あせもや湿疹の赤みがひろがっている。掻き壊しているなどの場合は早めに受診された方が良いでしょう。



●とびひは登園届が必要な病気です●

もしも「とびひ」と診断されましたら、園の方へご連絡をお願いします。

患部をガーゼで覆うことができれば登園は可能ですが、顔面などガーゼで覆うことができない場合は家庭保育をしていただきますようお願いします。

ただし、水遊びやシャワー浴はできませんのでご了承ください。
完全に治った際に再度ご報告をお願いします。



＊夏のスキンケア＊



・スキンケアのポイント

- ①入浴時は肌をこすらないように、石鹸はきちんと洗い流しましょう。
- ②入浴後は保湿剤を塗りましょう。
- ③日焼け止めや UV 製品を使って紫外線対策をしましょう。
- ③室内は乾燥しないようにしましょう。

子どもの肌はやわらかく、みずみずしいものです。それだけに皮膚層は薄く、環境の影響を受けやすいため日常のスキンケアがとても大切になります。特に夏は紫外線や汗、冷房や扇風機による乾燥など肌のダメージを受けやすいため、清潔保湿・紫外線対策をしっかり行いましょう。



夏バテ

夏バテの大きな原因は暑さによる食欲低下で栄養のバランスが崩れること。寝苦しさからくる寝不足。大量の汗をかくことによる水分不足やミネラル不足などの条件が重なって体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ STOP！お家でできる予防法

- ・冷房を上手にを使って、良い睡眠がとれるよう心がけましょう。
- ・水分補給を十分に。麦茶がおすすめです。
- ・汗をかくことで水分とともにミネラル（ナトリウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛）も排出されてしまいます。ミネラル不足は免疫力低下や疲労感を引き起こすと言われていますので食事で十分補いましょう。具だくさんのお味噌汁やスープがおすすめです。



★子ども病気 Q&A★

Q:口の中にできものや口内炎ができて痛がっています。家庭でのケアを教えてください。

A:口内炎は口の中を歯で傷つけたり、火傷、栄養の偏り、ストレスなどで起こることがありますが、ウィルス感染（ヘルペス、手足口病、ヘルパンギーナなど）で起こることがありますので熱や他の症状がないか確認して受診をお願いします。薬での治療で症状は緩和しますが、ご家庭では口の中を清潔に保ち、口の中が乾燥しないようこまめに水分補給をしましょう。またビタミンが不足して口内炎ができる場合もあるため、ビタミン B2,B6（緑黄色野菜、レバー、鶏肉、青魚、納豆、ごま等）をしっかり摂ることも有効です。しかし、これらのビタミンは体の中に一定期間しか蓄積されないため、毎日こまめに摂ることがコツです。