

8月

保健だより

社会福祉法人光輝の歩

福祉会

子むすびの森保育園

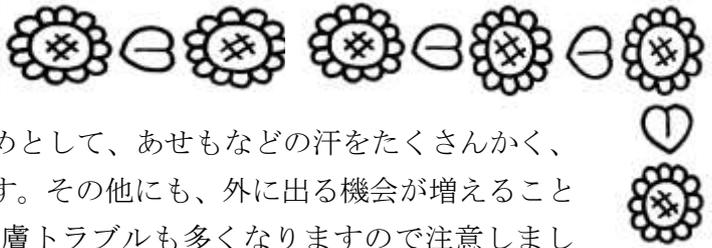
H 8. 10

毎日暑い日が続いています。家族で遊びに出かけることの多いこの時期は、暑さと疲れから体力を消耗し、体調が崩れやすくなります。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」で、規則正しい生活を送り暑い夏をのりきりしましょう。



夏、真っ盛り！ 皮膚トラブルに気をつけよう！



夏場は、紫外線による日焼けをはじめとして、あせもなどの汗をたくさんかく、季節ならではの皮膚トラブルがあります。その他にも、外に出る機会が増えることから植物のかぶれや虫刺されなどの皮膚トラブルも多くなりますので注意しましょう。

あ — せ — も

〈症状〉

頭や額のはえぎわ、首脇の下、ひじの内側、背中、おむつや下着のゴムが当たる下腹部などの汗のたまりやすい部分にできます。赤く炎症を起こしたあせもは、かゆみがあるためかきこわさないように注意が必要です。

こんな時は受診を！

- ・数が多く、体の広範囲にできている時。
- ・皮膚をかきむっしてしまった時。
- ・赤みがとれない、2～3日以上続いている時。

〈家庭でのケア〉

子どもは汗かきなので、汗をかいたら、シャワーなどで洗い流します。洗い流せない場合は、冷たいタオルなどでふきましょう。その後、着替えさせます。

またお風呂やシャワーで皮膚の汚れを落とし、保湿も行います。その他には汗を吸い取りやすい素材の下着を着せます。また、かきこわさないために爪は短く切っておきます。

虫に刺されたら → とびひに注意！！

〈とびひとは〉

虫さされ、あせも、湿疹、すり傷などのかきこわしにバイ菌が入り、かゆみの強いジクジクや水ぶくれができます。触ることによって、体のほかの場所や、お友だちに移ることがあります。



〈治療は早めに〉

気温の高い時期は、悪化するのはアツという間です。早めの受診が大切！軟膏を塗るだけの時もありますが、のみ薬ものんだ方が治りが早い場合もあります。かきこわさないためと、他のお子さんのへの感染予防のためにも、患部はガーゼなどで保護しましょう。

