

ほけんだより



平成30年7月
こばとこども園
養護教諭 鈴木

7月になると、雨や曇りの多かった梅雨が終わります。そうなる、
よいよ夏本番ですね。青空がまぶしく、太陽からの光は力強さを増
します。「暑いのは苦手」という人も多いかと思いますが、夏のパワー
に負けずに、夏にしかできないこともいろいろ体験しましょう。もち
ろん、熱中症には十分に注意しましょう。



熱中症にならないようにしましょう



熱中症

おこりやすい日

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

おこりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

熱中症の症状は、

- ・ 立ちくらみ・こむら返り
- ・ 頭痛・吐き気、嘔吐
- ・ 倦怠感、虚脱感
- ・ けいれん・高体温などです。



熱中症 どうすれば 防げる？

こまめな水分補給

のどがかわいて
いなくても飲む



30分に1回休憩

体温を下げる
ために休む

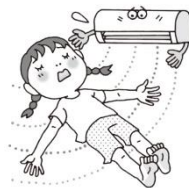


服装に気をつける

薄着で風通しの
よいものを。帽
子も大切



熱中症の症状が見られた時の対処法！



①日陰や、冷房の効いた
部屋で横になる。

②経口補水液で
水分・塩分補給をする。



③わきの下、首
足の付け根を冷やす

④意識がない場合には
救急車を呼ぶ！





夏のスキンケアに気を付けましょう！

夏特有の皮膚の悩みごとといえば、「とびひ」や「水イボ」「あせも」と挙げればきりがありません。子どもの皮膚は思っている以上にデリケートです。「これくらいなら・・・。」「もう少し様子を見ようかな？」と思っている間にどんどんひどくなることがあります。専門医に受診するなど早めに対処しましょう。

「とびひ」のときの登園・プールは…？

「とびひ」ということで出席停止ということはありませんが、接触等による感染が心配されるため、患部を外用薬で処置し、浸出液が染み出ないようにガーゼ等で覆ってください。また、生活するうえで外れたり、汚れたりすることがありますので、カバンの中に予備のガーゼやテープを入れておいてください。

プール水で感染することはないと言われていますが、症状が悪化することがあるため、プールや水遊びは治癒するまで中止してください。

「水イボ」のときの登園・プールは…？

「水イボ」ということで出席停止ということはありませんが、接触等による感染が心配されるため、衣服で隠れない場所にある水イボは、テープ等で覆ってください。

また、生活するうえで外れたり、汚れたりすることがありますので、カバンの中に予備のガーゼやテープを入れておいてください。

プール水で感染することはありませんが、タオル・浮き輪等を介して感染することがあります。水着で隠れない箇所に水イボがある場合には、耐水性のばんそうこう、ラッシュガードの着用をお願いします。

虫刺されに注意しましょう！

蚊に刺された後に感じる「かゆみ」や「赤み・腫れ」などの炎症は夏に感じる不快なものの一つです。

子どもは我慢できずにかきむしることで「とびひ」になることもあります。

虫刺されを防ぐために、「忌避剤」を上手に活用しましょう。防虫スプレーの成分の中には、こどもが使用できないものや皮膚に直接使用できないものもありますので、使用上の注意をよく読んで使用して下さい。

**蚊に刺されたときは、
かかない！すぐに流水で洗う！薬を塗る！**

