



# 7・8月 保健だより

2023年 さんい保育園清澄白河



暑い季節がやってきました。水遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。また熱中症にも注意し、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中、のどに白っぽい水ぼうがで、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。登園の際は**医師の意見書**が必要なものもありますのでご確認ください。

### 咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が数日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手洗い、タオルなどの共有はやめましょう。



### 手足口病

最初口の中に水ぼうがで、痛みのため飲食を嫌がります。その後手のひら、足の裏に赤っぽい水ぼうがで痛みます。発熱する場合もあります。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。感染力が強いため、タオルやティッシュ、洗面器など顔に触れる物の共有は控えましょう。

### ★お家で休むときは…

発熱や、口の中や喉に痛みがあると、食べるのを嫌がります。刺激の少ない、冷たいものを好むことも多いので、アイスクリームやゼリー、ぬるめのおかゆやうどんなど、口当たりやのどごしの良いものを少しずつとりましょう。食欲がない時も、脱水にならないよう水分はしっかりととりましょう。



## 夏の肌トラブル

### 蚊

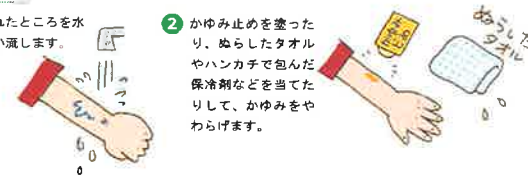
に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

#### ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。

2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



### あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

#### ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。

#### 予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。



### とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

#### ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

#### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

#### 治療は

抗生薬の塗り薬を使います。よくなるいときは抗生薬の内服をします。

### ★夏でも保湿を!

子どもの皮膚は薄いため乾燥しやすく、敏感です。汗などの刺激から守るためにも保湿が大切! さっぱりタイプが◎です。



### ★水遊びできるか、毎朝の健康チェックをお願いします★

- 熱や咳、鼻水はないですか
- お腹の調子はよいですか
- 目やにや充血はないですか
- 皮膚に異常はないですか
- 睡眠や食事はとれましたか
- つめはのびていませんか



\*0歳児健診:7月12日(水) 9時半~

※6月の全園児内科健診を受けていないお子さまもこの日に健診です。

\*身体測定:ひよこ組13日(木) あひる組18日(火) うさぎ組14日(金)  
ひつじ組19日(水) ろば組21日(金) はと組20日(木)