

7月のほけんだより

令和4年7月1日発行
あいせん保育園

7月は、雨雲からお日様に季節の主役が交代していきます。気候の変化を大きく感じる時期です。体調を崩しやすい時期でもありますので、子どもたちの体調管理に十分配慮しながら過ごしていきたいと思ひます。



6月の健康情報



アデノウイルス感染症 6名発生しました。熱を出す園児が多く見られました。また虫刺されの園児も増えてきています。掻き壊してとびひなどにならないよう、注意しましょう。

虫刺されの季節です

～虫に刺されたらどうする？～

蚊に刺されたらまず水道水で洗い流し、かゆみ止め等の薬を塗りましょう。炎症が強く腫れや痛みが強い場合は受診しましょう。

蜂に刺された場合、水道水で洗い流し、針を毛抜きなどで抜きます。アナフィラキシーを起こすことがあるので、その場合は救急病院へ。

毛虫の場合は患部に残っている毛虫の毛を、できるだけ早くガムテープなどで除去し石けんと流水で洗浄します。その後受診を。

この他にも、ブヨ、ノミ、ダニ、ムカデなどによる虫刺されがあります



～たかが虫刺され？～

虫刺されによる痒みや腫れはアレルギー反応の一種です。しかし、腫れがひどくなったり水ぶくれができてしまう人もいます。また、リンパ節の腫れや発熱などの全身症状が現れることもあります。

掻き壊してしまうと、そこから細菌が入って“とびひ”になってしまったり、傷から入った細菌が皮下組織で増殖して“蜂窩織炎”という病気になることもあります。たかが虫刺されと侮ることなく、予防や対処ができると良いですね。

皮膚のトラブル～とびひ～

虫刺されや湿疹などで皮膚をかきむしり、そこにできた小さい傷にバイ菌が入る事で、水疱（水ぶくれ）やびらん、かさぶた等ができます。水疱の中にはバイ菌が入っており、破れたりして液が周りの傷付いた皮膚に触れると新しい水疱ができてしまいます。あつという間に全身へ広がる様子から“とびひ”と呼ばれます。他の人にも感染しますので注意が必要です。



くもし、とびひになってしまったら・・・

- ・お風呂は湯舟には入らずシャワーだけにする
 - ・患部は泡立てた石けんで優しく洗う
 - ・家族にうつらないようタオルや衣類は共用しない
 - ・ガーゼや包帯などで患部を覆う
 - ・早目の受診、抗生剤の飲み薬はきちんと飲み切る
- ※普段から爪を短く切ってかきむしらないようにすることが大事です。

熱中症対策に麦茶はいかが？

麦茶は熱中症対策、夏バテに効果があります。ナトリウムやカリウムなどのミネラルを含んでいる麦茶ですが、含まれている量は僅かなため、汗をたくさんかいた時には塩と砂糖を入れたミネラル麦茶で熱中症予防のスポーツドリンク代わりになります。塩と砂糖の働きで水分の吸収が良くなるからです。分量の目安は、200mlの麦茶に、塩0.2g、砂糖5gです。塩ひとつまみだけでも効果があります。

