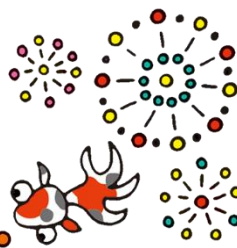


# 8月ほけんだより



令和6年8月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

梅雨が明け本格的な夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてたっぷり休息をとり、体調の変化に気をつけながら元気に夏を楽しみましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

### シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがる時は、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



### 帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

### 靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

## < 蚊に刺されたとき >

子どもは大人とちがい、刺されてしばらく経って大きく腫れ、水ぶくれができることも。かき壊さないよう早めに手当てしましょう。

- ★ 水で洗い流す。
- ★ 濡らしたタオルや保冷剤を当て、ご家庭では塗り薬を塗ってかゆみをやわらげる。



## < とびひができたとき >

傷ついた皮膚に細菌が感染しジクジクとした湿疹(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえ非常にかゆいため、かいた手で体の他の部分を触るとそこにも湿疹が広がっていきます。

- ★ 受診し抗菌薬の塗り薬や内服を使用する。
- ★ シャワーを浴び皮膚の清潔を保つ。
- ★ ガーゼなどで保護し、他箇所、周りへの感染を防ぐ。

## < あせもができたとき >

おでこやひじ、首の周りなど汗がたまりやすく皮膚がこすれる部位に、赤い小さなポツポツがたくさんできてかゆくなります。

- ★ シャワーで汗を洗い流し着替える。
- ★ 外出先では汗の成分が皮膚に残らないように濡らしたタオル等で汗を拭き取る。
- ★ 吸湿性の良い肌着を着る。



## 7月の報告

今月は溶連菌感染症、手足口病、新型コロナウイルス感染症の発生がありました。

- 身体測定：8日(3-5歳)/9日(1,2歳)/10日(0歳)
- 三者連携集会：25日「熱中症予防」

## 8月の予定

- 身体測定：6日(3-5歳)/8日(1,2歳)/9日(0歳)
- 園医健診：27日(0,1歳)



肌トラブル予防のため、爪は短く切りましょう。掻く様子があればガーゼ等で覆い、広がってきている場合には皮膚科を受診しましょう。

