

ほけんがより7月

2021年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

夏本番!! いよいよ暑い季節がやってきますね。子どもたちはプール活動や水遊びが始まり、今から歓声が聞こえるようです。でも、梅雨明け直後は暑い日が続く、熱中症にも注意が必要です。夏を健康に過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣をこころがけ、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。



いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。
『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、
規則正しい生活をこころがけましょう。

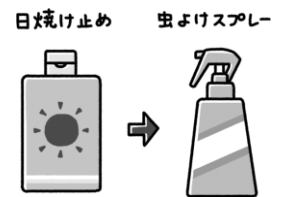


朝の健康チェックを、おねがいします。

- *熱は何度ですか？
- *前日、よく眠れましたか？
- *せき・鼻水は出てませんか？
- *下痢や腹痛はありませんか？
- *皮膚に異常はありませんか？
- *目や耳の病気はありませんか？

日焼け止め、 虫よけは正しく使って

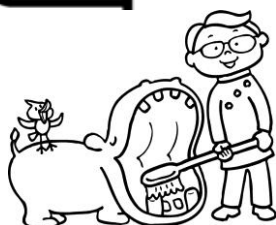
- ・かぶれないかどうか、少量から試してみましょう。
- ・虫よけには、揮発成分を含むものもあるので、日焼け止めのあとに使うといいでしょう。
- ・日焼け止めも虫よけも、肌には刺激や負担になることがあります。薄手の長袖衣類などを利用して、肌の露出を避ける工夫も大切になりますね。



2021年度 あだちっ子歯科健診

7月6日(火) 10:00~ 全園児対象です!

当日受診できなかった時は、
足立区保育課が指定する歯科健診医で各自受診
していただくことになります。



夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人と違って、子どもたちが刺されると、ビックリするほど大きく腫れ上がってしまったり、水ぶくれができてしまったり…
掻き壊す前に早目に手当しておきましょう。



ケアは

水で洗い流す。
痒みどめ付けたり、濡れタオルや保冷剤を当てクーリング。
痒みを和らげることができますよ。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊が血を吸う時にヒトの体に唾液が入り、これにアレルギー反応を起し、腫れや痒みなどの症状があらわれます。

刺されたことない子どもたちは、アレルギー反応がおこるのに時間がかかったりアレルギー反応が強く出たりで、ビックリするほどの症状になってしまうことがあります。
ひどい時は 小児科・皮膚科 受診を !!

水ぶくれが壊れたり、掻きむしったりしたところからバイ菌が入ることもあり、炎症を抑えるような薬が必要な時もあります。早目に受診をしておくとお安心ですね。

とびひ

ができたとき

アトピーや汗疹、虫刺されやケガなどを触ったり、掻きむしったりしたところからバイ菌が入って繁殖し、皮膚のただれ、水ぶくれができたりします。
とびひの部分に触った手で他の肌を触ると、感染が広がります。

ケアは

皮膚の清潔を保つこと、その部分を覆って保護することが重要。
日頃から、爪の手入れ、虫刺されやケガなどは放置せず、
手当しておくおとが一番の予防法になりますよ。

あせも

ができたとき

汗の出る穴が詰まり、汗やほこりなどがたまって炎症が起こる状態
汗をかきやすいところに、細かく赤い発疹、ポツポツがたくさんできて痒くなります。

ケアは

汗をよく洗い流す。
綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選ぶ。
濡らした冷たいタオルで拭き取るのもいいですね。