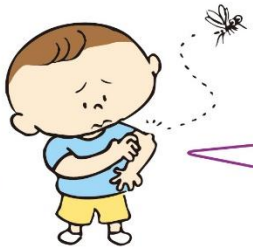
ほけんだより　８月号

令和４年７月29日
椙山女学園大学附属
椙山こども園

猛暑が続き温度管理、体調管理が難しい季節になりました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。たくさん身体を動かした後は、しっかりと食事と睡眠をとり、元気に夏を乗り切りましょう。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る８月の終わりから９月ころに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ほうができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



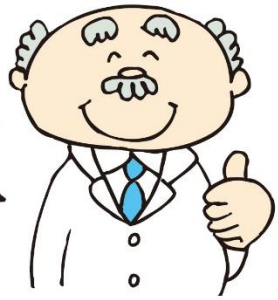
主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ほうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- おふろでは湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない３つのポイント

1. 薄着が基本
2. 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
3. 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

クーラーを上手に使って快適な夏を！

人間の身体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、よく冷えた室内を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、身体がだるくなりやすいです。
近年は40℃近くの猛暑日が続くことが、珍しくありません。空調を上手く利用して、快適に過ごしましょう。

ポイント

- 外気温と室内の温度差が 5～6℃になるようにする（35℃を超えるような猛暑日を除く）
- クーラーの風に直接当たらないようにする
- クーラーと扇風機をあわせて使う