

8月号

# ほけんだより

令和5年8月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

プール遊びや虫とりなど、たくさん体を動かして、元気いっぱい夏を満喫していますか？子どもは猛暑の中、遊びに夢中になり体調を崩すこともあります。水分補給や休息など十分気を付けたいですね。

モリモリ食べて、体調に気を付け楽しい夏にしましょう。



## 車内に注意！！



旅行やレジャーに出かける機会の多いこの時期、毎年必ずと言ってよいほど起こる車内での熱中症！

エアコンをつけているからと油断してはいけません。涼しくした車内でも熱中症になります。『ちょっとだけ』という気持ちを捨て、車内に子どもを残さないようにしましょう。

また、長時間乗車する際には、こまめな水分補給と、休息をとりましょう。たのしいお出かけとなるように気を付けたいですね。



こんな病気に注意！

◆RSウイルス ヘルパンギーナ  
新型コロナウイルス感染症  
インフルエンザ など



## 伝染性膿痂疹（とびひ）

とびひは、虫刺されやアトピー性皮膚炎などで傷ついた肌に細菌が感染して発症します。なかでも、高温多湿を好む細菌なので、夏場になると流行しやすくなります。

虫刺されは早めに対処したり、こまめに肌のケアをしたりしましょう。また、肌を傷つけないように爪切りをしましょう。

## 咽頭結膜熱（プール熱）



### 症状

38℃以上の高熱 のどの腫れと痛み 目の充血や瞼の裏の痛み

### 予防方法

目やにや便、くしゃみや咳などにウイルスが含まれていて、それらに触れるとうつります。感染力が強いのでこまめな消毒を！タオルなど顔に触れるものの共有は控えましょう。



## 症状がひどくなると…

## 流行性角結膜炎（はやり目）



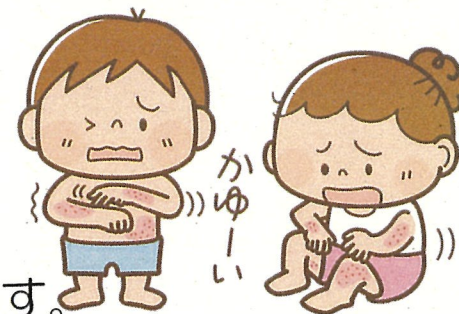
どちらも、感染力がとっても強い病気です。集団生活では、特に早めの受診や処置をお勧めします。つらい症状を早く和らげてあげたいですね。

# きれいな肌をめざして！

この時期、肌トラブルといえば『あせも』があります。赤くなり、かゆみも出てくるので子どもたちにとってもかなりのストレスとなります。なるべく、あせもにならないようにしたいですね。

## 『あせも』について

原因…汗が出る穴に、ほこりやあかがたまり、炎症を起こします。



症状…汗のたまりやすい背中やひじ、ひざ裏にかゆみを伴った、赤いぶつぶつとした発疹が出ます。

予防方法…①汗をかいたら、こまめにシャワーで流しましょう。

②悪化したときは、ステロイド外用剤で治療をしましょう。

③冷房の温度設定を、こまめに調整し、快適に過ごせるようにしましょう。

