



8月 保健だよ!



令和2年8月21日

保育園夢未来東雲園

梅雨も明け、気温も一気に上がり、猛暑が続いています。まだ、この時期は身体が暑さに慣れてないので、体調管理に十分気を付けて過ごしてくださいね。今年は残念ですがコロナの影響もあり、プール遊びは出来ませんが、子ども達は水遊びで水の感触や不思議さ等を感じ楽しんでます。

また、この季節の子どもは、地面からの熱の影響を受けやすいので、大人よりも熱中症に対する注意が必要です。園では、水分補給を細めにしたり、室内の温度の調節を行い、予防に努めています。

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月頃に多くなります。虫刺されの跡や傷に菌が付いて発症する事が多い様です。「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、かゆみの強い水泡が出来ます。これを掻き壊して手で他の所を掻くと、そこにもとびひが広がります。

*主な症状

- ・皮膚に小指の爪くらいの水泡が出来る。
- ・水ぶくれや赤くじゅくじゅくしたただれ状態になる。



- ・強いかゆみがある。

*家庭での手当

- ・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。
- ・お風呂では湯船に浸からず、シャワーで洗い流して清潔に保つ。
- ・湯上がりは、こすらず拭き取り薬を塗る。
- ・患部が乾燥すればうつる心配はありません。もし、じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

夏は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活が出来ないと体調を崩しやすくなるので、早寝早起きを心掛けご飯は3食きちんと食べましょう。



1 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。細めな水分補給を心掛けましょう。



2 皮膚のケア

1日の汗を流して、スッキリするのも気持ちが良いです。



3 紫外線対策

外出時は帽子を被り日陰を選んで過ごす様にしましょう。



4 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症が起こりえます。園では、過ごしやすい室温に保つ様にしています。

嘱託医 のずえ先生から

～地域で流行している感染症～

胃腸炎が流行しています。

少しでも異常が見られる場合は早めの受診を心掛けましょう。



食中毒に気をつけましょう。



暑いこの時期は、商品の取り扱いには十分注意が必要です。また、食中毒が多くなる季節は8月～10月の季節です。

食中毒を予防するには、食材は新鮮な物を使う。包丁やまな板は食材ごとに分ける事が最も有効です。肉や魚を切った後で、サラダの野菜を切るのはとても危険なので、調理の順番には注意しましょう。

