



# 8月のけんこうだより



令和5年8月1日発行  
なかのしまのぞみ保育園

猛暑が続いています。子どもたちだけでなく、大人も熱中症に気をつけて暑い夏を乗り切りたいですね。そして、この夏、旅行や遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思いますが。体調やけがに注意して楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

7月の園児の健康状態（感染症）についてお知らせします。

新型コロナウイルス感染症1名、溶連菌感染症1名、RSウイルス1名、ヘルパンギーナ1名でした。

保育中、発熱や咳、嘔吐などで早退するお子様が徐々に増えはじめています。体調に変化が見られた場合は、早めの受診と無理のない登園のご協力をお願いいたします。

\* \* \*

**8月の園医健診予定**  
**たいち&あゆみ組**  
**(0歳児・1歳児クラス対象)**

\* \* \*

**8月28日(月)**  
**14時15分~**

\* \* \*

7月の健康教育（3歳児から5歳児クラス対象）  
テーマは「熱中症について」でした。

ののはな組さんは初めて。ききゅう組とたいが組さんは昨年引き続き2回目で熱中症についてのお勉強でした。昨年熱中症にならないためにはどうしたらいい？の質問では「お茶を飲む!!」と元気に答えてくれました。他には①朝ごはんを食べる②外に出るときには帽子をかぶる③体調がおかしいと思ったら先生に言う以上4つのポイントを伝えています。お家でもぜひお子様に質問してみてください😊

## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

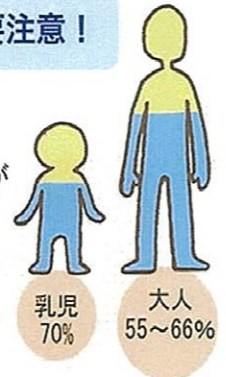
### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

# 夏の肌トラブル

## 蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

### ケアは

- 1 刺されたところを水で洗い流します。



- 2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



## あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい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。

### ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



### 予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

## とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

### ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす**、**かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

### 治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。