



8月のほけんだより



令和5年7月28日配信 滝尾保育園

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏の肌トラブル

蚊

に刺された

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、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腫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。

ケアの方法

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、保冷剤などを当て、かゆみをやわらげます。



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。

ケアの方法

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 **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**

猛暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



特に室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1〜2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さい子どもには寒すぎることもあります。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけましょう



鼻血が出たときの対応

子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血がでます。正しく対応すれば数分でとまるので落ち着いて対応しましょう。



①鼻をぎゅっとつまむ

小鼻を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声をかけてあげてください



②うつむく姿勢で

静かに過ごす
子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりで過ごします

鼻血が出たとき

注意すること

- あお向けに寝かせないようにしましょう
- 上を向かせる
→のどに回った鼻血を飲み込む為
- うなじをたたく
→効果はありません