



ほけんだより

7月号



令和5年7月
摂津ポップせんりおか保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。外遊びの際には帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。熱中症は梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、暑さに慣れていない時期に起こりやすいです。こまめに水分摂取を行うよう心がけ、体調に気を付けながら夏を元気に乗り切りましょう！

虫刺されについて

外遊びを活発に行う子どもたち。虫刺されが増えています。虫刺されで起こる腫れや痒みの原因は、虫が皮膚を刺したり咬んだりした際に虫が持っている毒成分や唾液成分がアレルギーとなり、体が反応してヒスタミンなどのかゆみの原因となる物質が分泌されることです。子どもは症状が強く出ることも多く、時には水疱になったり赤く腫れる事もあります。また、反応が遅く刺されてから1～2日後に症状がでることもあります。虫刺され後悪化しないように適切に手当て・予防をしましょう。

虫刺されの手当

- ①虫に刺されたら、刺された部位は触らず、石鹸＋流水で洗い流し清潔にしましょう。
 - ②アイスノン等で冷やして痒みを抑え、虫刺されの薬を塗りましょう。
- ★痒みや腫れの症状が強く出た場合や掻き壊してしまった場合は皮膚科を受診しましょう。かき続けると治りも悪くなり、菌が入るとびひにつながることもあり、注意が必要です。子どもはついついかいてしまいがちなので、爪は短く切り、傷が出来にくいようにしましょう。

虫刺されの予防

必要時、薄手の羽織物等を着用し、肌の露出をなるべく控えましょう。汗に反応し寄ってくることもあります。こまめに汗を拭きとり、虫よけグッズを使用し対策しましょう。園では個別に虫よけ剤の塗布はしておりません。保護者の方によって、登園前や降園時に塗布してください。また、衣服や肌に貼るタイプの虫よけパッチは園内で落下した場合の誤飲防止のため、なるべくお控えいただきますよう、よろしくお願いいたします。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。