



# ほけんだより

23年度8月号  
明照保育園

## 夏の健康維持には水分補給が基本です

のどが渇いたと感じた時には、もうかなり水分が足りない状態です。のどが渇く前から、定期的に少しずつお茶などを口に含んでいくようにしましょう。

ただ、がぶ飲みはいけません。

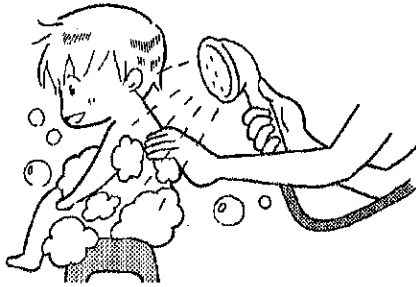


保育園でも水分補給をたいせつにしています。活動の合間に、乳児は園で沸かしたお茶を、幼児は水筒のお茶をこまめに飲むようにしています。水筒のお茶が減らないことで心配されている保護者の方がいらっしゃるようですが、給食では全員園のお茶をしっかりと飲んでいるため、子どもによって、また、その日の活動によってはあまり飲まない場合もあるようです。逆に水筒が空になった場合は、園のお茶を飲むようにしています。



## 夏の皮膚ケア

夏は汗をたくさんかきます。たくさん汗をかいた後は、皮膚に塩分や汚れが残っています。そのため、シャワーで洗い流すのが一番ですが、それができない時は、ぬれたタオルをしっかりと絞って汗をふき取るようにします。子どもの皮膚は紫外線や汗などの刺激を受けていますので、夜はきちんとお風呂に入り、入浴後は保湿剤を塗ってあげましょう。



## とびひ



**原因** とびひは、あせもや湿疹をかきむしってしまい、黄色ブドウ球菌などに感染して起こります。皮膚のほかの場所に、どんどん広がっていくようすから、とびひと呼ばれています。

また鼻の穴のまわりには、ブドウ球菌が常在するので、鼻のまわりの引っかかり傷などが発生源になることもあります。

## ケア

とびひ予防のためにも皮膚を清潔にすることが大切です。また、むしさされやあせもなどをかきむしらないようにします。普段から手を洗って清潔にしておくこと、つめを切っておくことのほか、鼻の穴のまわりを触った手でむしさされやあせもなどを触らないようにします。

また、とびひになった場合にも、皮膚を清潔にしておくことが必要です。湯船には入らずシャワーで洗い流します。患部は、浸出液がまわりに接触しないように軟膏をつけた後、ガーゼなどで覆いましょう。

## 日焼け



## 原因

夏の強い日差しをたくさん浴びると、皮膚がやけどをしたような状態になります。あまり、ひどい日焼けをすると熱が出ることもあります。

## ケア

夏場は特に紫外線を浴びすぎないように注意が必要です。外出時には帽子を必ずかぶりましょう。帽子をかぶることは、熱中症予防の点からも大切です。また、日焼け止めは紫外線吸収剤が入っていないものの方がよいでしょう。日焼け止めを使ったら、お風呂の時によく洗い流しましょう。

## 注意

炎天下の海水浴などで、乳児を連れている家族連れを見かけますが、おとなが注意をしてあげないと、ひどく日焼けしてやけど状態になってしまうことがあります。注意しましょう。

## むしさされ



## ハチ

ハチにさされると強い痛みがあります。さされた場合には、針が残っていないかを調べ、水で洗い流した後に、冷たいタオルなどで冷やしておきます。さされた後に気分が悪くなったり、息苦しくなったりした場合には、すぐに病院に行きましょう。

## カ・アブ・ブユ

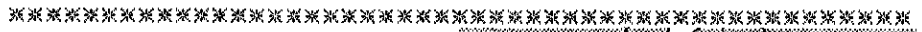
さされたところが、赤くなってはれたり、かゆみが続いたりします。ブユにさされた場合、アレルギー反応が出

て、顔がはれたり発熱したりするなどの症状があらわれる人がいます。

## ドクガ・チャドクガ

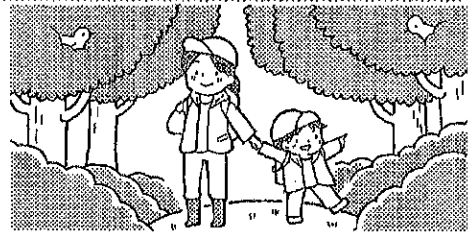
ドクガやチャドクガなどの幼虫には毒針毛があり、これが皮膚にささることでドクガ皮膚炎を起こします。ドクガの幼虫はウメやサクラ、バラ、ツツジなどに、チャドクガの幼虫はチャ、ツバキ、サザンカなどに集まります。幼虫のえさになるこれらの木には近寄らないように注意します。

さされたと思ったら、衣服を脱がせてガムテープなどで毒毛針を数回取る応急処置をし、流水やシャワーなどで洗い流します。その後かゆみ止め軟膏などを塗ります。かゆみが強い時には病院へ行きましょう。



## 野山に出かける時は

野山を歩く時には、長そで、長ズボンを用いましょう。肌の露出が多い服装はやめませう。また、特にスズメバチは黒いものを攻撃するので白っぽい帽子・服装にします。



監修 関東中央病院 皮膚科部長 日野治子先生