

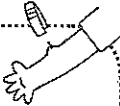


そろそろ梅雨が明けますね。日に日に日差しが強くなってきます。天気が良ければ、毎日水遊び!! お子さんたちが大好きな季節がやってきます。水遊びは、「水の中のため、少ない力で全身の筋肉運動ができ、血液循環を活発にし、筋肉を発達させる」「水により皮膚への刺激で皮膚を丈夫にし、自立神経の働きを活発にする」といった効果があると言われています。ただし、体力を消耗しますので、体は意外と疲れます。しっかり食べ、しっかり寝て体調を整えて、沢山水遊びをさせてあげてくださいね。

夏のトラブル虫刺され、慌てないための対策法

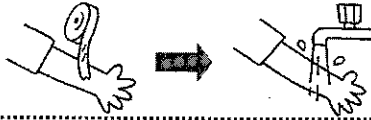
ハチに刺された!

- ①ハチの針が残っていれば抜く。
- ②指でつまんで毒を出し、傷口をきれいな水で洗い流す。
- ③刺された場所を冷やす。
- ④腫れがひかない時や、吐き気や腹痛、じんましん等の異変が起きたら、すぐに救急車を呼びましょう。



毛虫・毒蛾に刺された!

- ① 毒針や毒毛が残っていることがあるため、毛抜きやセロハンテープで取り除く。この時、こすって奥に入り込まないようにすること。
- ② 流水でよく洗い流す。



蚊やブヨに刺された!

- ① 刺された跡をかきむしったりしなければ、市販のかゆみ止め外用薬を塗る。
- ② かゆみが強い場合や、かき壊して患部が傷ついたり水疱ができている場合は、抗ヒスタミン剤やステロイド剤の軟膏を使う。
- ③ かき壊してしまいそうな時は、清潔なガーゼや絆創膏で保護をする。



虫に刺される前に...どうする? 予防法

服装に注意

- ◆肌の露出は控え、長袖長ズボンが望ましいです。
- ◆虫は、濃くて暗めの色を好むため、白っぽい色の服を着ましょう。
- ◆ハチは、ひらひらした服を好むため、フリルのついた服を避けましょう。
- ◆脱ぎ着が楽にできるような工夫をしましょう。

虫が好む場所や時間は要注意

- ◆公園の草むらや水たまりなどは虫のたまり場のため、避けましょう。
- ◆虫が好む朝方や夕方は外出を控えましょう。

汗をこまめに拭こう

- ◆蚊は、汗に含まれる乳酸の臭いにつられてやってくるため、汗をかいたらこまめに拭きましょう。

虫よけを上手に活用しよう



- ◆虫よけには、スプレーやクリームタイプ、シールタイプ、リングタイプと様々です。どのタイプもお子さんが直接成分を吸い込まないように注意しましょう。
- ◆肌に直接塗るのが心配であれば、洋服にスプレーをしても効果があります。ただし、塗っていない肌の部分が露出していると刺されてしまうため、塗り忘れがないようにしましょう。
- ◆時間がたつと虫よけ剤の効果が減少したり、汗などで効果が薄れてしまうため、時間がたったら、塗りなおしましょう。
- ◆虫よけと日焼け止めを併用する時は、虫よけが先。

凍らせたペットボトルを活用しよう

- ◆虫刺されの応急処置には、冷たい水が役立ちます。ペットボトルに水を半分入れて凍らせておき、出かける前に水を足して持っていきましょう。
- ① 水は傷口を洗い流す
- ② 凍っている部分は患部を冷やす
- ③ 必要なかった場合は...飲み水や熱中症予防に一本用意しておくとかかと便利です。

7月の健診のお知らせ

- ★4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 7、14、21、28日
 - ★1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 1、8、15、22、29日
 - ★3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 2、9、16、23、30日
- 場所: 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぴ」内)
問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。



林のつぶやき...

最近、市役所で朝の勤務開始前とお昼休憩中に豊橋版ラジオ体操第一(豊橋弁のラジオ体操ご存じですか?)が流れるようになりました。久しぶりにラジオ体操をしましたが、不思議なもので皆すんなり!! 体は覚えているものです。ラジオ体操って3分程度のものですが、調べてみるとその効果の素晴らしさに驚きます。計算されつくされたエクササイズなんですって。・体が柔軟に(腰痛・膝痛予防)・血液やリンパの循環促進(冷え性等の解消)・新陳代謝をあげる(ダイエット効果)・免疫力をあげる(病気の予防)・内臓機能をあげる(全身の筋肉を動かすことで内臓のコンディションを整える)などなど様々な効果が言われています。普段伸ばしていない筋肉を伸ばして、気持ちもすっきりします。こんな短い時間で効果が得られるなら、真剣にやってみようと思います。この成果をまた皆さんに伝えられたら良いです。