

ほけんだより 夏号

社会福祉法人慈愛会 令和8年8月発行



毎日、夏の陽ざしがまぶしい日が続いていますね。園では、子どもたちが汗を光らせながら、元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。これからも暑さが続く時期ですので、水分補給や休息をこまめに取りながら、熱中症に気を付けて過ごしていきたいと思います。ご家庭でも、体調の変化に気づいたときは、ゆっくり休む時間をつくっていただくと安心です。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つめ

⑤ 手首

⑥ 洗い流す

チェック!
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 飲み方は？**
 - ① 1回にたくさん飲む
 - ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 飲むなら？**
 - ① 炭酸飲料やジュース
 - ② 水や麦茶
- いつ飲む？**
 - ① のどが渴いたら飲む
 - ② のどが渴く前から飲んでおく

※ 脱水症状の予防には、こまめに水分補給をすることが大切です。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました！ 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- ☐ 唇や皮膚がかかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりと9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る

主な症状

- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

アタマジラミの予防と駆除

予防

- 毎日大人が洗髪する
- 髪はできるだけ短くするが長い子はしばる
- 衣類や寝具はいつも清潔に
- こまめに掃除機をかける
- とくときシラミチェックを

いつもすっきり頭にいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を！

駆除

特殊なシャンプーで洗髪
薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2～3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

卵は発見次第つぶす
卵を見つけたら目の細かいくしですき取り、つぶします。