

7月のほけんだより

令和5年7月1日発行
あいせん保育園

7月は、雨雲からお日様に季節の主役が交代していきます。気候の変化を大きく感じる時期です。体調を崩しやすい時期でもありますので、子どもたちの体調管理に十分配慮しながら過ごしていきたいと思ひます。

6月の健康情報

アデノウイルス感染症
ヒトメタニューモウイルス
ヘルパンギーナ
発生しました。発熱の子が増えています。

子どもの爪切り

子どもの爪切りの必要性

爪には、指先を保護したり、指先に力を入れるときの支えになるなどの大切な役割があります。しかし、爪が伸びすぎると

- 顔や腕をひっかいてケガをする
- 爪の間に汚れが溜まって雑菌が繁殖しやすくなる
- 爪が剥がれたり割れやすくなる

などのリスクが生じます。年齢が低いうちは指しゃぶりをする子どもも多く、雑菌をそのまま口へ入れてしまうため衛生面の心配もあります。

子どもの爪切りの頻度

子どもの爪が伸びる速度には個人差がありますが、一般的には大人より早く伸びます。爪が指先より長くなってきたら、なるべく早めに切ってあげましょう。また、手は足よりも爪が伸びるスピードが早いのでこまめなチェックが必要です。爪を切る頻度は、手は1週間に1回、足は2週間に1回を目安にすると良いでしょう。

夏の皮膚トラブル

夏はトラブルが起きやすい

夏は子どもたちが元気よく活動する季節ですが、皮膚のトラブルが多い季節でもあります。皮膚に異常を感じた時は放置せず、受診をするなどして悪化を防ぎましょう。

あせも

汗をかかないようにすることが一番の予防ですが、冷房の効いた室内にずっと居るのはお勧めできません。汗をかくことは、気温に対応できる身体を作るため必要なことです。汗をかいた後はシャワーを浴びたり、タオルで拭き取るなどして清潔にしましょう。

虫刺され

虫に刺されたら流水で洗いかゆみ止めを塗ります。腫れや痛み・かゆみがひどい時などは受診をしましょう。

とびひ

とびひは、あせもや虫刺されを掻きむしり、ブドウ球菌や連鎖球菌に感染することで起こります。傷付いた皮膚に次から次へと“飛び火”していき様子から、このような病名がつかれました。

水いぼ

水いぼはウイルスによる感染症です。直接触れることでうつる可能性がありますので、プールの際はラッシュガードなど着用して下さい。

熱中症対策に麦茶はいかが？

麦茶は熱中症対策、夏バテに効果があります。ナトリウムやカリウムなどのミネラルを含んでいる麦茶ですが、含まれている量は僅かなため、汗をたくさんかいた時には塩と砂糖を入れたミネラル麦茶で熱中症予防のスポーツドリンク代わりになります。塩と砂糖の働きで水分の吸収が良くなるからです。分量の目安は、200mlの麦茶に、塩0.2g、砂糖5gです。塩ひとつまみだけでも効果があります。