



ほけんだより



長い梅雨も明けて、暑い夏がやってきます。今年は水遊び、泥んこ遊び、シャワー浴、沐浴と例年とは違った夏ならではの遊びを満喫している子供たちです。たくさん遊んだ後はモリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。

また、お盆などのお休みでも、三密になるようなところを避けて楽しめるといいですね。お出かけも、余裕をもって小さなお子さんのペースでお願いします。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから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。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらい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

家庭での手当て

- 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



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



水遊びや泥んこ遊びと共に、虫探しが大好きな子どもたち。ムシムシしたところでは、蚊などの虫に刺されてしまいます。保育園では薬剤での対処ではなく、石けんでよく洗い様子見ています。刺されてすぐに行うとかゆみもかなり違います。家でも薬を使う前にやってみて下さい。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

- お風呂に入ってさっぱりする



- 汗を吸いやすいパジャマを着る



飛んでけ! 夏ばて



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め