



ほけんだより8月号

令和8年8月3日
認定こども園
桜保育園

本格的な夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節です。たくさん食べて夜はしっかり睡眠をとりましょう。体調の変化に注意し、毎日こまめに麦茶などで水分補給をし、元気に夏を楽しみましょう。

夏の肌トラブルに注意！



大人の場合は蚊に刺されても短期間で治りますが子どもの場合は長引き、大きく腫れて水ぶくれになることがあります。かき壊さないよう早めに手当しましょう。

虫刺され

ケア

刺されたところを水で洗い流します



かゆみ止めを塗ったり濡らしたタオルで包んだ保冷剤を当ててかゆみを和らげます。



あせも

ケア

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗を拭きとりましょう。



とびひ

ケア

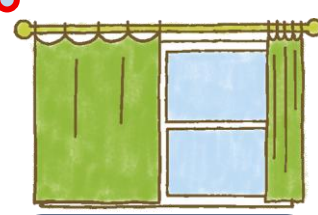
虫刺されやあせもの皮膚をかきむしって傷ができたところに細菌が感染すると、ジクジクした湿疹（とびひ）ができます。とびひは感染力が強い上にひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触るとそこにも湿疹が広がります。

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊しての広がりや周りへの感染を防ぐためにガーゼなどで保護することができます。



※症状がひどい時には専門医への受診をおすすめします。

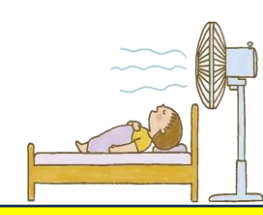
エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



衣類で調節する



温度差を少なくする



冷風がじかに当たらないようにする

エアコンをつけていても暑いと感じたら薄着になりましょう。

大人には丁度良くても子どもには寒いと感じることもあります。扇風機などで空気を循環させましょう。

特に睡眠中は子どもにエアコンや扇風機のかぜが直接当たらないようにしましょう。

気をつけたい 夏の病気

手足口病

半数は発熱を伴います。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

口の中のポツポツが痛むため、食べるのを嫌がります。手のひらや足の裏にポツポツができる。

登園の目安

熱や口の中の水泡、潰瘍が治まり普段の食事がとれるようになったら。

水ぼうそうのお友だちもでてきています

水痘・帯状疱疹ウイルスが原因です。全身に発疹ができ、やがて水泡からかさぶたに変化します。水ぼうそうは治った後もウイルスが体内に残り、帯状疱疹を引き起こすことがあります。

登園の目安 すべての発疹が痂皮化（かさぶた）してから。

注意事項 主治医の先生が登園を許可してもすべて痂皮化していない場合は登園を控えて頂く場合がありますのでご了承下さい。

