



ほけんだより

～すくすくげんき～

蚊に刺されて腫れるのは？

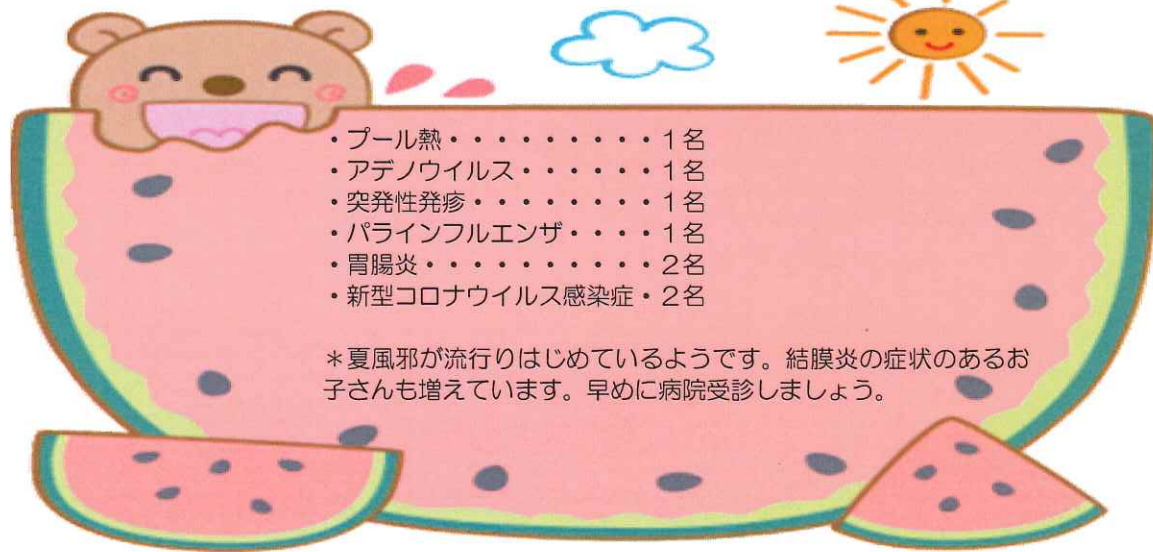


蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を注入します。この成分の免疫反応で、腫れやかゆみを起こします。

小さいお子さんは、反応が起こるのに時間がかかり、症状も強くなります。そのため時間がたってから大きく腫れることがあります。刺された時は、洗い流し清潔にします。冷やすのも良いです。

かゆみが強い時は、塗り薬が必要です。水ぶくれができた時、かき壊して傷になりそうなら、受診して、かゆみや炎症を抑える薬をもらおうと、とびひになるのを防げます。
(爪で掻いてしまう可能性があるため爪は短く、角なくこまめにカットしましょう)

7月の健康状況



- ・プール熱・・・・・・・・・・1名
- ・アデノウイルス・・・・・・・・1名
- ・突発性発疹・・・・・・・・・・1名
- ・パラインフルエンザ・・・・1名
- ・胃腸炎・・・・・・・・・・・・・2名
- ・新型コロナウイルス感染症・2名

*夏風邪が流行りはじめています。結膜炎の症状のあるお子さんも増えています。早めに病院受診しましょう。

～お願い～

夏のお休み中も、感染症等に罹患した場合は保育園まで電話でご連絡ください。お休み期間中に完治した場合も、登園時には意見書、登園届の提出のご協力をお願いいたします。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう!

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

