



# 8月のほけんだよ!

令和5年7月31日発行  
認定こども園どんぐり  
看護師 大久保・古川

本格的な暑さとなってきましたね!! 急に暑くなってきたこの時期に熱中症になる人が急増します。野外ではもちろん室内でもこまめに水分補給をして、風通しを良くしたり、冷房や扇風機を活用したりして室内の温度を調整できると良いですね。

7月から全国的にヘルパンギーナが流行しています。ヘルパンギーナは高熱が続く夏風邪で、喉の奥に小さな水疱ができて、痛くて食べられなくなることがあります。感染にご注意ください。

## あせも



汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。子どもの爪は伸びやすく、引っ掻き傷から化膿し悪化しやすくなります。爪は短くしておきましょう。シャワー浴やスキンケアで治まることもありますが、痒みや赤みが強いとき、腫れがあるときは細菌感染が加わっている可能性がありますので、皮膚科を受診しましょう。

## ☆下着(シャツ)で快適に☆

下着を着たらもっと暑くなるのでは? と思っていませんか。そうではなく、下着は夏を気持ちよく過ごすための効果があります。暑い時、運動した時、私たちの体は汗をかく事で体の中にたまった熱を外へ逃がし、体温が上がりすぎないように調節しています。

下着は汗を吸い取る働きがあります。吸い取った汗が乾くときに熱が奪われるため、私達は涼しいと感じる事が出来ます。しかし、下着を着ていないと、汗を吸い取りにくいために体の熱が奪われず、ベタベタと暑い状態が続いてしまいます。

毎日、清潔な下着を着て、夏を涼しく過ごしたいですね。

## 虫除け・ダニ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。

そのような皮膚トラブルを防ぐためにも草むらや川辺など虫がいそうな所で遊ぶ時は、虫よけスプレーを使用したり、長袖・長ズボンなど、簡単に出来る虫除け対策を行きましょう。

### ☆マダニに噛まれたら?!

ごくまれに致死率の高い感染症に罹患する場合があります。無理に引きはがさず、病院受診をしましょう。

### 蚊に刺されてしまったら・・・

- ・患部を洗って冷やす
- ・薬を塗る
- ・掻きむしらないよう工夫する  
(爪を短く切る・患部を絆創膏等で覆う等)

## お盆・夏休みにおける感染症予防

夏に多い感染症にはヘルパンギーナ、プール熱、手足口病、流行性結膜炎があります。その他、コロナウイルスも未だに流行していますね。感染に気を付け、元気に夏休みを過ごせると良いですね。

### <基本的な感染対策>

- ・こまめな手洗い、手指消毒
  - ・発熱、風邪症状の時は無理せず自宅静養
  - ・こまめに換気
  - ・3密(密閉、密集、密接)をなるべく避ける
- ※お出かけの際はなるべく込み合っていない時間、場所を選ぶようにすると良いですね。