



# ほけんだより

2022年8月1日 富良野市立保育所



8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体作りをするためにもしっかりと食事を摂って、免疫力を低下させないよう生活リズムにも気を付けていきましょう。



## 蚊に刺されると、すぐはれるのはなぜ？



蚊は、血液を吸う時に自分の口からだ液の成分を私たちの体に注入します。この成分に免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れや痒みを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため少し時間が経ってからすぐ腫れてびっくりすることがあります。

### 【ひどいときは病院へ】

水ぶくれからばい菌が入ることもあります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。



## 夏の肌トラブルにご注意！！

虫刺され以外にも『あせも』や『とびひ』など夏に起きやすいトラブルがあります。ケアとしてお風呂に入るなど皮膚を清潔に保つことが一番です。

### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**



## のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いときや食べたり飲んだりするのはいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

○ 冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

○ やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。

× すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

プール熱（アデノウイルス）が流行しています。症状が消えて**2日経過するまで登園停止**となります。

風邪症状がある時には早目に医療機関を受診しましょう。



## 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 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
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくする
- お腹を冷やさない



## 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。

