



ほけんだより

7月号

2023年7月1日 富良野市立保育所

雨の晴れ間に夏の日差しがふりそそぎ、子どもたちの大好きな水遊びが始まります。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配りましょう。また、夏は湿度が高く汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。カサカサしていないので、保湿ケアがおそろかになりがちですが、夏にしっかりと保湿をすることが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。




かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。



ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



水いぼ Q&A

Q. 水いぼって何？
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？
A. そのままで半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりにとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。

