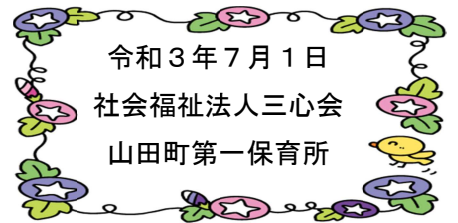




# 7月 ほけんだより



令和3年7月1日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

梅雨で不安定な天気が続いています。体調管理が難しい季節です。保育所では、咳・鼻水が出ている子どもが多くいます。また、下痢をしている子どももいます。小さいお子さんは症状が悪化するの早いので、他のお子さんに感染させないためにも早めの受診をお願い致します。

7月の保健指導は「水遊びをする時の約束について」です。4・5歳児のみ「プライベートゾーンについて」も行います。

## お願い

歯科健診の結果を書きますので、お口の健康カードが家庭にあるお子さんは、カードの提出をお願い致します。カードは保育所で卒園までお預かりしています。町の乳幼児健診で必要ですので、その際はお知らせください。また、お家で保管したいという場合は記入後にお返ししますので、お知らせください。

氏名	性別	年齢	健診日	健診結果
1. 田中	男	4歳	7/1	○
2. 山田	女	5歳	7/1	○
3. 佐藤	男	4歳	7/1	○
4. 鈴木	女	5歳	7/1	○
5. 高橋	男	4歳	7/1	○
6. 渡辺	女	5歳	7/1	○

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり着替えをする、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。あせもやとびひの予防にもなります。

### 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗ってあげるようにしましょう。日焼けをしてしまったら、冷たいタオルで冷やしてあげましょう。



### 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。ただし冷やしすぎには注意しましょう。

## とびひが増える季節です

虫刺されやあせも、アトピー性皮膚炎、傷など、傷口に細菌が感染して、とびひ（伝染性膿痂疹）になります。かゆみが強く、水ほうを掻きこわしてしまうとどんどん広がってしまいます。

### 主な症状

- 水ほうができる
- 赤くジクジクした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

### 家庭でのケア

- 必ず受診する。
- ジクジクしている部分はガーゼで覆う。ジクジクしていると他のお子さんにうつしてしまう可能性があります。
- お風呂は浴槽につからず、シャワーにし、皮膚を清潔にする。
- タオルは共用しない。
- つめは短く切り、掻きむしらないようにする。

