

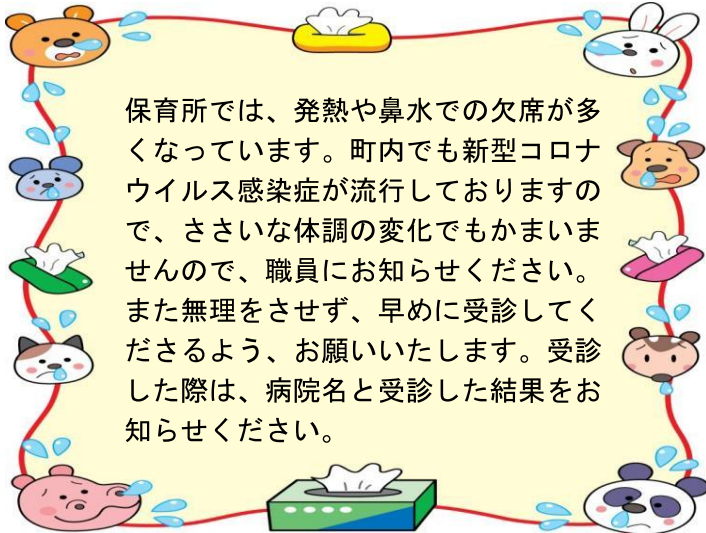


# 8月 ほけんだより



令和4年8月1日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

海水浴にプール遊び、虫とりに花火…楽しい事が盛り沢山の夏です。町内でも新型コロナウイルス感染症が流行しています。基本的な感染予防対策を行いながら、夏ならではの楽しい思い出をたくさん作ってくださいね！



保育所では、発熱や鼻水での欠席が多くなっています。町内でも新型コロナウイルス感染症が流行しておりますので、ささいな体調の変化でもかまいませんので、職員にお知らせください。また無理をさせず、早めに受診してくださるよう、お願いいたします。受診した際は、病院名と受診した結果をお知らせください。

## むし歯ゼロ賞・治療完了賞表彰式

7月13日に、むし歯ゼロ賞34名・治療完了賞2名の表彰式がありました。おめでとうございます！健康な歯を守るために、これからも歯みがきを頑張りましょう。ご家庭での愛情いっぱい仕上げみがきもよろしくお祈りします♡  
治療が必要なお子さんは、治療が済みましたら表彰式を行いますので、お知らせください。

## ☀ 日焼けはやけどです ☀

夏といえば日焼けがつきものですが、日焼けは紫外線によるダメージで、皮膚がやけどを起こしている状態です。日焼けの後に肌が赤くなって「痛い」「ヒリヒリする」といった症状が見られる場合は、早めに適切なケアをしましょう。

☆冷やしてほてりを抑える。

通常のやけどと同様に、まずは冷やす事が大事です。肌のほてりが落ち着くまで、冷たいタオルや袋に入れた氷水などで冷やしましょう。



☆しっかり保湿する

日焼けをした後の皮膚は水分が蒸発して乾燥状態になっています。よく冷やしてほてりが引いたら保湿をしましょう。肌が敏感な状態になっているので、たいたり、こすったりせず、優しくなじませてください。普段よりもたっぷり保湿するのがポイントです。

☆強い痛み・水ぶくれがある時は皮膚科へ！

「日焼けの範囲が広く痛みが強い」「日焼けした後、水ぶくれになっている」等の症状が見られる場合は、速やかに皮膚科を受診しましょう。

## 健康チェックカード 忘れずに！

子どもたちが大好きなプール遊びが始まりました！毎朝健康チェックカードを記入し提出してください。項目が全て〇で、体調万全でなければプール遊びは行いません。熱中症や水の事故を防ぐためですので、ご理解・ご協力ほど、よろしくお祈りいたします。

## 濡れタオルで水分をフラス

暑い夏、汗を拭く時は濡れタオルが効果的です。汗は皮膚から蒸発する時に体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると蒸発する水分量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。



8月の保健集会は「熱中症について」行います。熱中症の症状や予防法について学びます。

