



# ほけんだより

スプリングハウス保育園

本格的な夏がやってきました。毎日 35℃を超える暑い日が続いています。熱中症予防のためにもこまめに水分補給をすることが大切ですが、冷たすぎる飲み物やアイス、糖分の多い飲み物は食欲不振や夏バテの原因につながります。しっかり食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に注意しながら、元気に夏を楽しみましょう。

## レジャーの計画は無理なく立てて

もうすぐお盆休み。週末からの連休と合わせると 1 週間ほどの休みとなり、楽しい計画をされているご家庭も多いのではないのでしょうか。お出かけの計画は無理なく立てて楽しく過ごしましょう。

### ●急な体調不良に備えて

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備しておきましょう。

保険証 体温計 絆創膏  
いつも使っている薬 など



### ●移動中も休憩を 生活ペースは子ども優先で

体を動かしていなくても、環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとりましょう。

また、食事や睡眠のペースが普段と大きく変わらないようにしましょう。



### ●疲れをしっかりにとって

小さなお子さんほど疲れやすいです。お出かけから帰ったら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。



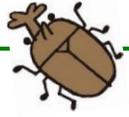
発熱でお休みが数名おられました。暑い日が続いているうえ、夏休みに入り、ラジオ体操に行くため、いつもより早起きしたり、お祭りに行ったり夜更かしをしたりして疲れがたまっている様子もみられます。ゆっくり休息をとるよう心がけましょう。病気治癒後、病状が回復されても、無理をされるとぶり返してしまったり長引いてしまう場合があります。できる範囲で1日は家でゆっくり過ごされることをお勧めします。

## 8月の保健行事

19日(月) 身体計測



# 虫刺されにご注意ください



キャンプやBBQなど屋外で過ごされることが多い夏。虫に刺されるトラブルも多いです。刺されたら炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

**まず  
チェック!**

**どんな虫に刺された?** ハチの場合は追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

## ● 毛虫 ●

- ① 針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので粘着テープなどで取り除きます
- ② 水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります



## ● ハチ ●

- ① 針が残っていたら、取り除きます
- ② 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流し、かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。  
**(具合が悪くなった場合はすぐに病院へ)**



## ● 蚊 ● 「たかが蚊」とあなどらないで

蚊に刺されると翌日くらいから赤くはれたり、水ぶくれになったりして数日続きます。小さい子どもほどその反応が強くなり、すごく腫れることもあります。



### かきこわして皮膚トラブルになることも

かきすぎて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。そこで・・・

- ・かゆみをやわらげる…かゆみ止めをぬったり、冷やしたりしてかゆみを和らげます。
- ・爪を切る…爪が伸びていると皮膚を傷つけてしまいます。短く切り、角はやすりで整えてあげましょう

## 虫よけを使うときは・・・

### 使える年齢・回数をチェック!

虫よけを使用する前は、必ず使用説明書を確認しましょう。月年齢によって使えない場合があります。1日の使用回数もチェックしましょう。



### タイプを選ぶ

スプレータイプは手軽ですが、使うときに虫よけ成分を吸い込んでしまうおそれがあります。ジェルやクリームなど肌にぬるタイプのほうが安全です。

初めて使うときは、少しだけ塗ってみて、皮膚に異常が出ないことを確認しましょう

