



令和4年7月1日
 すくすくどろんこの会
 かすかべ杜の保育園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：亀田 里江子

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで身体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。園では、環境省から配信されている暑さ指数をチェックしながら、外遊びを行っています。

楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！ 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②爪を切る
- ③朝ご飯をしっかり食べる
- ④たっぷり寝る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気がかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

夏に気を付けたい感染症

ヘルパンギーナ
 突然の高熱が数日続く。喉の痛み、口や喉に白っぽい水ぶくれができて痛む。

手足口病
 口の中に発疹ができ、痛むため飲食をいやがる。手の平、足の裏などに水疱ができ、発熱することもある。

咽頭結膜熱(プール熱)
 アデノウイルスによる感染症。高熱が続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出る。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルの共用はやめましょう。

流行性角結膜炎(はやり目)
 アデノウイルスによる感染症。目が腫れ、充血し、目やにや涙が出る。タオルの共有はやめましょう。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚(ひふ)のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

夏こそ皮膚の保湿を強化!

5月の健康診断時、園医より『皮膚が乾燥しているお子さんが多い』とのコメントがありました。

皮膚の乾燥・かゆみ・発赤だけではなく、さわった感触が“ザラツ”としているのは良い状態とは言えません！

夏に皮膚の状態を整えることが、冬場に負けない皮膚を作り出すことにつながります。

《主な保湿剤の種類》

- ヘパリン類似物質クリーム
 ...吸湿し角質に水分を。持続的な保湿。
- 尿素製剤
 ...吸湿し角質に水分を。皮膚バリアが弱いと刺激になることも。
- ワセリン
 ...油分が被膜になり水分蒸発を防ぐ。