

# おひさまだより



2024.6.27  
せんだの森

一足先に、千田小学校のプールから水の音と小学生の声が聞こえてくるようになりました。さあ、いよいよ夏です。せんだの森でも7月1日から、プールあそびがスタートします。水の冷たさに涼を取ったり、水の揺らぎに身を任せて心地よく過ごしたり、激しく水を掛け合ったりと思いきり水を楽しむと同時に、大きいクラスでは、水あそびに潜む危険も知らせ、園外での水あそびにもつながる「安全」についての話もしていきたいと思います。

## ～元気のススメ 今のおはなし～ 夏の肌トラブル

### 蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

#### ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



### あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

#### ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



#### 予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

### とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

#### ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

#### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

#### 治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

## 7月の保健指導

夏を元気に過ごそう！

暑い夏!!みんな、ボクと一緒に  
上手に夏を乗り切る方法を考えてみよう！



楽しいプール！  
私と一緒に 安全で楽しいプールあそびの  
方法を考えましょう！

### 医科健診があります！



日時：7月31日(水) できるだけのお出席をお願いします。

健診当日にお休みをされた場合は、受診券をお渡ししますので、1ヶ月以内に受診をお願いします。

### 7月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



|        | 小児科                             | 内科                            | 耳鼻咽喉科                             |
|--------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 7日(日)  | よしだレディースクリニック<br>(新湊町) 954-4455 | 佐藤胃腸科医院(西町)<br>926-0221       | 田中耳鼻咽喉科医院(府中市中須町)<br>0847-45-3387 |
| 14日(日) | 日野ホームクリニック(御門町)<br>923-1939     | もりかわ内科クリニック(東手城町)<br>983-0088 | 木村耳鼻咽喉科医院(今津町)<br>933-3817        |
| 15日(月) | さいとう小児科(宝町)<br>924-4150         | 佐長内科クリニック(春日町)<br>945-7785    | 三木耳鼻咽喉科医院(大黒町)<br>922-5533        |
| 21日(日) | 藤田小児科内科医院(春日町)<br>948-6500      | こばたけ医院(松浜町)<br>922-7878       | いわた耳鼻咽喉科クリニック<br>(神辺町川南) 963-8733 |
| 28日(日) | ふじもり医院(伊勢丘)<br>947-1275         | 池田響子ハートクリニック(若松町)<br>926-3767 | 平田耳鼻咽喉科(曙町)<br>953-3387           |

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休) 場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。