

おひさまだより

2025.8.28
せんだの森



9月の声が聞こえ始めました。園庭では、クマゼミからツクツクボウシへと変化をしましたが、暑さだけは相変わらずです。夏の始まりに「暑熱順化」が大事とお伝えをしましたが、プール遊びが終わり、戸外へ出て遊びたくなるこれからの時期に改めて「暑さへの準備」をしなければならないと考えています。猛暑の7～8月は、戸外へ出ることもできず室内で過ごす時間が長かったため、エアコンでの室温調節もできたので、汗をかいて遊ぶことが少なくなっていました。私たちの体は、汗をかくことで体温調節をしています。汗をかけないと体内に熱がこもってしまいます。9月になったら思いっきり外遊びをしたい気持ちはやまやまですが・・・少しずつ体を慣らしていくことから始めたいと思います。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。

1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

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。



9月の保健指導

「防災のおはなし」



救急箱の中身、 チェックしてますか？

CHECK!

☐ 絆創膏

けがをした部位に合わせて
選べるよう、形やサイズをい
くつか用意しておくとう便利。



☐ ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を
塗った上にかぶせたりして
使います。個包装の滅菌タ
イプが使いやすいでしょう。



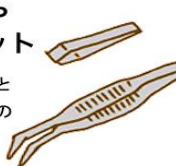
☐ はさみ

救急箱専用にし
ておくとう衛生的で
安心です。



☐ 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったと
げを抜いたりするの
に使います。



☐ 体温計



☐ 常備薬

(虫よけ、
かゆみ止め、
化のう止めなど)



救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを、
清潔な入れ物に入れておけばOKです。1年に1回は中身を
チェックしましょう。

9月の休日診療医療機関(*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻科
7日(日)	日野ホームクリニック(御門町) 923-1939	はまもと内科クリニック(南蔵王町) 943-4976	米田耳鼻咽喉科クリニック (駅家町) 970-1030
14日(日)	クリニック和田(多治米町) 953-8292 *内科も可	もりかわ内科クリニック(東手城町) 983-0088	西町クリニック耳鼻咽喉科 (西町) 927-3322
15日(月)	小池病院(光南町) 932-3512	まつもりファミリークリニック (本庄町中) 973-0131 *外科も可	東川耳鼻咽喉科医院(御門町) 923-3333
21日(日)	日野内科・小児科クリニック (新涯町) 957-7222	藤本外科胃腸科肛門科クリニック (御門町) 927-1414 *外科も可	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
23日(火)	上原医院(幕山台) 948-2101 *内科も可	いしい内科・糖尿病クリニック (御船町) 973-2555	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017
28日(日)	大日方小児科医院(光南町) 923-0798	上田循環器内科(王子町) 923-6323	まつおか耳鼻咽喉科(水呑町) 968-0187

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。