

2020. 7. 9

梅雨に入り不安定な天気が続いています。暑さにも身体が慣れておらず、汗をかきにくいこの時期は熱中症になりやすいので、十分な睡眠と食事・水分をとり健康管理に注意しましょう。

## 虫刺されに気を付けて！！

今月の保健指導では、夏に多い皮膚の病気について話をしました。この時期に多い虫刺されやあせもですが、かきむしったりすると、とびひになり、子どもたちの大好きなプールもできなくなります。できるだけかかないようにし、手を洗ったり爪を短くするなど、身の回りの清潔に気を付けていきましょう。



### 蚊にさされたら・・・



- ① 水で洗い流す。  
(唾液を押し出すように洗うと効果的)
- ② 虫刺されの軟膏をぬる。
- ③ 刺されたところを冷やす。  
冷やすとかゆみがやわらぎます。冷たさの感覚は、かゆみの感覚より優先して脳に伝えられるためです。



### 爪を短くしましょう！！

虫刺されを爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ」になります。子どもたちに「かかないで」はなかなか難しいもの。爪は短くし、手を清潔にするよう心がけましょう。

### とびひに注意！！

あせもや虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれ、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。患部を触った手で身体他の部分に触れると、感染が更に広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにするとともに、早めに医療機関を受診し、対処するようにしましょう。虫さされやすすり傷等は放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて、身体を清潔に保つことが一番の予防法です。

### 園での虫刺され対策は・・・

室内では電子蚊取り器を使用しています。刺されたときは、水でよく洗い場合によって冷やすようにしています。園では、虫よけスプレーなどは使用していません。朝登園前にご家庭で対策される方もおられます。また、市販の虫よけシールやバンドなどは、はがれて落ちたものを口に入れたり、活動の際引っかかったりすることもあるため、安全のため、園では使用しないようにお願いします。蚊に刺されるとアレルギー反応でひどく腫れたり化膿したりする体質の子もいます。病院に相談されて、刺された時の塗薬を処方してもらうことをおすすめします。

## 気をつけよう！熱中症

夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症。今年は新型コロナウイルス感染防止対策のマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。

### 熱中症にならないために



#### ☆暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放のよって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する。

#### ☆適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷がかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分とった上で、適宜マスクを外して休憩をする。

#### ☆こまめに水分補給をしましょう

- ・喉が渇く前に水分補給
- ・1日当たり1.2ℓを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに

#### ☆日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養

#### こんな時は救急車を！！

- 意識がない
- 水分の補給ができない
- 呼吸がふきそくて脈が弱い
- 唇、つめ、皮膚が青紫に
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、上がっていく

☆救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。

