

2024. 7. 10

梅雨の合間の晴れた日には、プールや水あそびを楽しんでいる子どもたち。まだまだ暑さに身体が慣れておらず、汗をかきにくいこの時期は、体調を崩しやすくなり、熱中症にも気をつけなくてはなりません。十分な睡眠と食事・水分をとり、規則正しい生活をし、日々の健康観察を心がけていきましょう。

虫刺されに気を付けて！！

今月の保健指導では、虫刺れについて話をしました。この時期は特に多い虫刺されですが、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、こまめな手洗いや爪を短くするなど、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…

☆せっけんと流水でしっかり洗い流す
(唾液を押し出すように洗うと効果的)。



☆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。

☆虫刺されの軟膏をぬる



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。なかでもとびひの原因菌と言われる黄色ブドウ球菌は、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、せっけんと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。

熱中症に気を付けよう！！

夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、子どもたちの身体に大きな負担がかかります。今年の夏も高温予想が出ています。危険な暑さの中で心配されるのが熱中症。周囲の大人が正しい知識を身に付けて、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・湿度を調整。(快適に過ごせる湿度は50~60%)
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にしましょう。
- ・急に暑くなった日などは特に注意。
- ・熱中症警戒アラート発令中は外出を控えましょう。

☆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。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

こんな時は救急車を！！



- 意識障害 (受け答えや会話がおかしい)
- 水分の補給ができない
- 呼吸が不規則で脈が弱い
- 運動障害 (普段通りに歩けないなど)
- けいれんを起こしている
- 熱が下がらず、上がっていく

冷却ジェルシートは、不快感やつらさを一時的に和らげる効果の製品です。熱中症予防の効果や体温を下げる解熱の効果のある製品ではありません。熱中症予防には『保冷剤』をハンカチなどで巻いて首や鼠径部、わきの下などを冷やしてくださいね。

☆救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、濡れたタオルなどで拭き、あおぐなどして体を冷やしましょう。