



# ほけんだより

令和6年7月25日  
学校法人若草学園  
認定こども園湯沢若草幼稚園

本格的な夏が来ました。この時期は、たくさん汗をかくと体力を消耗し、食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

8月7日は「鼻の日」です



鼻にはこんな役割があります。

- ・呼吸をする
- ・匂いを嗅ぐ
- ・空気中のウィルスや細菌、ほこりなどが体のなかに入るのを防ぐ

鼻を大切にしましょう

鼻の奥は耳とつながっています。両方同時にかむと耳を傷めたり、鼻の中のウィルスや細菌が中耳に送られたりして中耳炎の原因となることもあります。鼻をかむときは片方ずつ、優しくかむようにしましょう

## 夏の肌トラブル

### 蚊に刺されたとき

子どもは、蚊に刺されてしばらくしてから、びっくりするほど大きく腫れて、水ぶくれができることもあります。かき壊さないように早めに手当てをしましょう。

**ケアは** ①刺されたところは水で洗い流しましょう。②かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルや保冷剤を当てたりしてかゆみを和らげるようにしましょう。

### あせもができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりがつまって炎症がおこった状態です。汗をかきやすい部位に赤いポツポツがたくさんできてかゆくなります。

**ケアは** シャワーなどでよく洗い流しましょう。外出先では濡らしたタオルで汗を拭きとるようにしましょう。

### 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、ジクジクした湿疹ができます。とびひは、感染力が強く、また、強いかゆみも伴うため、かいた手で体のほかの部分に触ると、湿疹が広がります。

**ケアは** シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。他の人にうつしてしまうこともあるのでガーゼで保護することもあります。自宅のケアでは治りにくいので、受診してお医者さんに相談しましょう。

6月下旬から7月は手足口病や溶連菌感染症、RS ウィルスなどの感染症が散発的に発生しました。

また、その他にも下痢や夏風邪で、発熱、鼻水、咳、発疹などがあつたり、なんとなく体調がすぐれないお子さんも多くみられたように感じます。

お子さんの体調が普段と違っている時は、登園時にお知らせください。また、症状のある時は、早目に受診をして、しっかり休むことが回復につながり、風邪をぶり返したり、長引かせたりしない“こつ”かもしれません。

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、生活リズムにも気をつけていきましょう。

