

# 8月 ほけんだより

社会福祉法人 わかみや福祉会 マリヤ保育園

本格的な夏がやってきて、猛暑が続いています。昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるようにしましょう。先月は、手足口病をはじめ、いくつかの感染症が発生しました。近年はコロナ禍における自粛生活等による抵抗力や免疫力の低下から様々な感染症の流行も警戒されています。引き続き、お子さまやご家族の体調に注意して、何か症状がある際は登園をひかえていただきますよう、ご協力をお願いします。

8月7日は はな（鼻）の日

あわて  
ないで!

## 鼻血が出たときの 対応を知っておこう

血を見るとびっくりするものですが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。



### 1 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、やさしく声をかけてあげて。



### 2 うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を讀んであげたりするとよいでしょう。

## 鼻血が出たとき **ダメ** なこと

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる  
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく  
鼻血を止める効果はありません。

# 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。