



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう

とびひ

アトピーやあせも、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、水ぶくれになったり、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。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、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体を清潔に保つことが一番の予防法となります。



あわて
ないで!

鼻血が出たときの 対応を知っておこう

暑い時期は、鼻血が出やすくなります。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読んでもらっ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。

水筒の注意点についてのお知らせ

梅雨が明けると、今年も猛暑となることが予想されます。

園児の水分補給で水筒の中身に適しているのは水または麦茶です。

しかし、夏場の大量に汗をかく時期はスポーツドリンクも可といたしますが、糖分等もたくさん含まれていますので、薄めることをお勧めいたします。ジュース等はお控えください。

また、スポーツドリンクを水筒に入れる際は、スポーツドリンク対応水筒をご使用ください。

