



ほけんだより 8月号



桜ヶ丘第一保育園
2024.8.1

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

レジャーの計画、無理なく立てて

1 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくすむよう、準備しておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



2 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

3 疲れをしっかりにとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



とびひのお子さんが増えてきました

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、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。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。

とびひを予防するために

- 虫刺されやあせもはよく洗いましょう。かゆみがあるときには冷やすなどして、かきむしらないようにしましょう。
- 爪は短く切り、シャワーでこまめに汗を流したり着替えたりして体を清潔に保ちましょう

とびひになってしまったら・・・

- 登園時は患部をガーゼで覆ってください
(鼻の入口、口周囲、肛門周囲、顔や頭などは覆えないので保育園をお休みしていただくよう、お願いをしています)
- 医療機関を受診して抗生剤の内服薬を処方してもらいましょう

お盆の時期に受診可能な医療機関を調べておきましょう

お盆の時期は、個人病院などの医療機関もお休みになります。

子どもは、病院がお休みのときに限って体調を崩すことが多いですよ。そんなとき、かかりつけ医に連絡すると休診で、焦ってしまいます。

市の広報誌にはお盆や日・祝日に受診可能な医療機関の情報が載っていますので、あらかじめ確認しておきましょう。

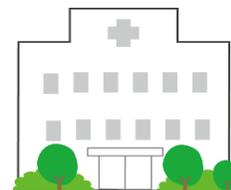
医療機関を受診すべきかどうか迷うこともあると思います。

そんなときには「こども医療でんわ相談#8000」を利用しましょう。

#8000は、休日や夜間に子どもが病気やけがをした際、すぐに病院を受診すべきなのか、それとも翌朝まで様子を見ていいのかなど、対処方法を看護師などに相談できるサービスです。

スマートフォン、固定電話から「#8000」をプッシュするだけで、小児科医師や看護師につながり、お子さんの状態に応じた適切な対処法や受診病院などのアドバイスを受けることができます。

月～金:18:00～翌朝8:00
土日・祝日:8:00～翌朝8:00



※「#7119」は24時間対応してくれるサービスで、主に大人の症状に対して相談にのってくれます。こちらもご利用ください。

日本小児科学会ウェブサイト「ONLINE QQ こどもの救急」もご利用ください。

夏のトラブルに注意！！

水の事故



強い日差し



やけど



夏トラブルから
身を守りながら
楽しい夏を
お過ごしください