



ほけんだより

8月号



桜ヶ丘第一保育園  
2025.8.1

子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

## 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。

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みていいのかなど、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。

## レジャーの計画、無理なく立てましょう

### 子ども優先の生活リズムにしましょう

子どもは大人より体力がありません。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようなスケジュールにしましょう。



### しっかり休ませましょう

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調を崩しやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。

## 夏の肌トラブル

### 蚊

に刺されたとき

#### ケアは

刺されたところを  
水で洗い流します。



かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルで包んだ保冷剤などを充てたりして、かゆみをやわらげます。



### あせも

ができたとき

#### 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、濡らしたタオルで汗をふき取りましょう。



### とびひ

ができたとき

#### ケアは

シャワーなどで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ガーゼで覆います。

**\*顔や頭は覆えない、覆っても子どもが取ってしまう恐れがあるので、保育園をお休みしていただくようお願いをしています。**

#### 治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。症状が強いときは抗菌薬の内服をします。

## 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように、爪を短く切りましょう
- かゆみをやわらげるように冷やし、かゆみ止めを塗りましょう
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科を受診しましょう