



8月 ほけんだより



令和3年7月30日発行
軽野保育園



子ども達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。また、この時期遠出される方も多いと思います。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出ができますように。

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

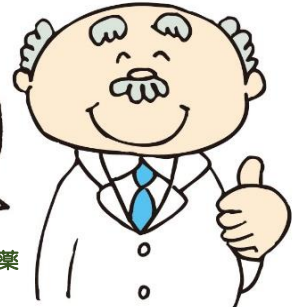
家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

状態がひどい時は病院に相談し、内服薬を処方してもらうと効果があります。



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です!

気を付けよう 夏の感染症



ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。

プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

はやり目

(流行性角結膜炎)

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

気になる症状がありましたら、
早めの受診をお勧めします

オリンピックが開催中です。今回の東京大会で選手に授与される約5000個分のメダルですが、その素材は使用済みの携帯電話やデジタルカメラ等の小型家電から集められたリサイクル金属で、このために約2年をかけて全国から集められたものだそうです。また 聖火リレーに使用したトーチには、東日本大震災の被災地で使われた仮設住宅のアルミ建築廃材が素材の一部として再利用されています。



華やかな舞台の裏側に様々な工夫がされていることに驚きました。そしてメダルやトーチがまた一段と特別なものに見えてきますね。

目に見えているものだけでなく、その奥にあるひとの想いや隠れている気持ちに気が付けるようになりたいと、せめて知ろうとする努力をしたいと改めて感じた機会となりました。

個人的にスポーツ観戦が大好きです。人が必死に頑張る姿には無条件に勇気づけられますよね。

さあこの夏も元気に乗り切りましょう!



看護師 野崎 幸子