

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。水分補給や体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりを心がけていきたいですね。楽しい夏を過ごすために、しっかり朝ごはんを食べて、十分な睡眠をとりましょう。

## 夏に多くなる とびひ

### ● どういう時に、とびひになるの？

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ことで、皮膚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。



### ● とびひになってしまったら

- ★ 患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染が広がります。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。
- ★ 子どもの間で感染しやすいため、家庭でもタオルの共有は避けましょう。
- ★ 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ましょう。
- ★ 汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切りましょう。

体を清潔に保つことが一番の予防法となります。  
とびひだなどと思った時には早めに医療機関を受診しましょう。

## 気になる虫刺され

虫刺されは、かきこわしてしまったりとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1~2日後に症状が出る事があります。虫刺されの経験が少ないため炎症反応が強くなるために大人よりも腫れたり水ぼうがができたりします。

### ◎ 虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ。
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける。
- 虫除けグッズを使用する。  
( ウェットティッシュタイプなど)

### ◎ 刺されてしまったら…

- 患部を洗って冷やす。
- 薬を塗る。
- かきむしらないよう工夫する。

※手足の指先はなめてしまう危険性があるため薬は塗らない。または入眠中に塗ってあげるといいですね。



## プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しくあそべるように、毎朝の体調チェックをお願いします。

### □ 熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

### □ 食欲はありますか？

### □ 前日、よく眠れましたか？

### □ 目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

### □ せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

### □ 皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。