



ほけんだより

8月 9月



令和7年8月1日発行 なんぶこども園



7月・8月にみられた感染症

- ・胃腸炎 ・とびひ ・水いぼ
- ・尿路感染症

よろしく
お願いします



日曜・祝日などのお休みに、
発熱・嘔吐・下痢などの症状や、
体調不良がみられた時などは、
口頭または連絡ノートでお知らせ
下さるようお願いいたします。



猛暑が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。

また、子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊んでしまいます。水分補給にも十分に気を配るようにしましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症を防ぐ4つのポイント

①気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

熱中症を疑ったら

涼しい所へ移動し、衣服をゆるめて風邪通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。



ゆっくり 治す

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかることもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になって掻き壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

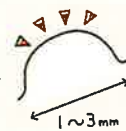
皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。掻き壊さないよう、爪は短く切りましょう。

増えるときは受診を

数が増える、大きなものができるときは、皮膚科を受診しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることがあります。

「水いぼ」って？

つるんとしていぼで、掻いたりして破れると、中から白くドロツとしたものが出てきます。



肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



とびひ

皮膚を掻きむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿疹（とびひ）が出来ます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。



患部を外用薬で処置し、浸出液がしみ出ないようにガーゼ等で覆ってあれば登園可能です。

とびひかなと思ったら……

ひどいときは早めに受診を

痒みが強いと感染が広がりやすいので早めの受診をお勧めします。

体を清潔に保つ

毎日シャワーを浴びて清潔を保ちましょう。爪は短く切り、患部のガーゼも毎日交換しましょう。