



ほけんだより夏号



吉備福社会
令和8年7月

日に日に日差しが強くなってきました。子どもたちの大好きな水遊びも始まっています。暑さに負けず元気に過ごす子どもたちですが、体は意外と疲れています。気温や湿度も一気に上昇していくこれからの季節、体調にはいつも以上に気をつけて、夏を元気に乗り切りましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

★ 水分補給

熱中症予防のために水分補給をしっかりと行いましょう。



★ 皮膚を清潔に

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、あせもや、とびひの予防をしましょう。



★ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、暑さから身を守りましょう。日陰での休息も必要です。

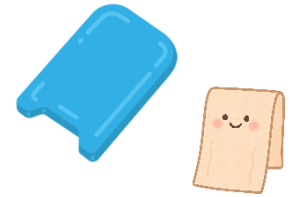


★ 室温管理

高温・多湿であれば室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。



水いぼ Q&A



Q.水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできるいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q.うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q.登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールは患部をラッシュガードなどで覆うことで入れますが、傷がじゅくじゅくしている時はガーゼで保護し、プールも控えたほうがよいでしょう。



Q.どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎のお子さんや、かゆくて皮膚を傷つけてしまうような場合は病院を受診しましょう。

かゆみのある湿疹はとびひかも…

虫さされや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。膿を持ったような水疱ができ、強い痒みが出ます。かくことで水疱が破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水疱を見つけたら、ひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。