



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。

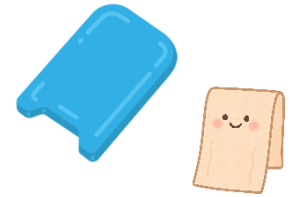


★ 室温管理

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、かゆくてかきこわし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。