

7

月号 ほけんだより 

毎日のように暑い日が続くことや、室内外の寒暖差などによって自律神経が乱れ、夏バテを引き起こします。「エアコンの温度を適温にする」「運動をして汗をかく」「良質な睡眠を取る」「しっかりと水分を取る」などをして夏バテを予防していきましょう。

* 水遊び・プールがはじまりました！

水遊びなどの効果

- ・水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に上手にできるようになり、感染症に対しての抵抗力が高まります。
- ・水で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が高まり丈夫な体がつくれます。

プールに入る前の健康チェックリスト

- ・昨晩はぐっすり眠れましたか？
- ・朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ・発熱、咳、鼻水、下痢などの症状はありませんか？
- ・目、耳、鼻、皮膚などの治療はしていませんか？
- ・薬は飲んでいますか？
- ・手足の爪は短くしていますか？



水遊びやプールの後はとても疲れやすいので、帰ったら早く寝るなどして、疲れを翌日に残さないようにしていきましょう。



* 夏の肌トラブル

虫刺され

- ・刺されたところを水でよく洗い流します。
- ・濡らしたタオルやハンカチ等で包んだ保冷剤をあてて冷やすとかゆみが和らぎます。
- ・虫刺されの薬を塗るときは、刺された部分をきれいにしてからにしましょう。

あせも

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰まって炎症が起こった状態です。

- ・汗をそのままにせず、こすらないようにこまめに拭き取り着替えましょう。
- ・シャワーで汗を流しましょう。できないときは濡らしたタオルで拭き取りましょう。
- ・ハンカチで包んだ保冷剤をあてたり、水で洗う等、冷やすことでかゆみが和らぎます。
- ・綿やガーゼ素材の下着やシャツを選びましょう。

**とびひ(伝染性膿痂疹)**

虫刺され、あせも、すり傷等を手で触ったり掻いたりすることで、細菌が感染して起こる皮膚の病気です。非常に感染力が強いです。

- ・こまめに手を洗い、爪は短くしておきましょう。
- ・とびひの原因となる細菌は鼻の中に沢山いるので、鼻をいじらないようにしましょう。
- ・治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは小児科や皮膚科を受診しましょう。

* 6月感染症報告

- ・溶連菌感染症 1件
- ・伝染性紅斑(リンゴ病) 1件