



ほげんだより



たっぷり眠って
夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかりと休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠を睡眠をとって元気に過ごしましょう!



快眠のためのヒント



お風呂に入ってさっぱりする

早寝早起きで生活リズム



クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく



おなかを冷やさない



汗を吸いやすいパジャマを着る



暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。暑さに負けない体作りするためにも、しっかりご飯を食べられる工夫をしましょう



令和7年 7月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 上間



あせも・虫さされ注意!



★汗をかいたら、シャワーを浴びる・タオルで拭くなどで皮膚トラブルを防ぎましょう!

★ブツブツやジクジクの治りが悪い場合は病院で見てもらいましょう。

とびひは黄色ブドウ球菌の感染症で人に移ります。ジクジクしている場合は病院で見られ、患部をガーゼや包帯などで覆っていただければ登園は可能です。しかし、水ぶくれやただれの範囲が大きく覆うことができない場合や、かゆみが強くどうしても掻きむってしまう場合はお休みした方がいいでしょう。

軽

あせもが悪化すると...

重

白あせも



- かゆみなし
- 放っておくと治る

赤あせも



- かゆみあり
- かくと広がる

とびひ



黄色ブドウ球菌

- 水ぶくれなど
- 他人にうつる

水いぼ



水いぼでもプールは OK! プールの水では感染しませんが、プール後は皮膚表面のバリア機能が低下しやすいので悪化しやすいです。プール後はシャワーを浴びて皮膚の清潔を保ちましょう! バスタオルの共用、浮き輪やビート版などを介して感染することはありますので、物の貸し借りはしないようにしましょう! 皮膚と皮膚との接触で周囲の子どもの感染することがあります。感染対策マナーとして、水いぼ部分は絆創膏で覆うことや、ラッシュガードの着用をおすすめします。