

まだまだ暑い日が続きます。小さい子ども達にとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。休息と遊びのバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。



夏の肌トラブル



蚊に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てをしましょう。

ケアは

①刺されたところを流水で流します



②かゆみ止めを塗ったり冷たいタオルを当てかゆみを和らげます



※園ではムヒを使用しています

とびひがでたとき

皮膚を掻きむしってキズ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）ができます。とびひは感染力が強い上に、ひどく痒いため、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。

ケアは

シャワー浴をし皮膚の清潔を保ちます。掻き壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼで保護します。治療はご家庭で抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみを和らげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが悪い、広がった、湿疹が変化したときは**小児科や皮膚科を受診**することをお勧めします
- とびひが悪化してガーゼで覆えない場合は登園をお断りする場合があります



飛んで！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのないものがお勧め



※満市母子保健事業からのお知らせ※

～8月の健診日～

乳児健診・・・17日

1歳6か月健診・・・21日

3歳児健診・・・14日

問い合わせ Tel: 098-840-8126

令和7年7月の感染症報告

溶連菌感染症・・・4名

伝染性紅斑(りんご病)・・・2名

インフルエンザ A型・・・1名

手足口病・・・1名

新型コロナウイルス・・・1名

突発性発疹・・・1名

沖縄県感染症情報センターより

現在は注意報等は発令されておりません。