

# 保健だより



令和6年7月11日  
乃木保育所  
看護師 法橋 郁子

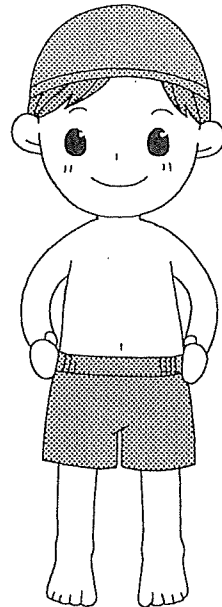
長雨が続き、梅雨明けが待ち遠しい頃となりました。いよいよ子ども達の大好きなプール遊びの季節です。この時期にしか経験できない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるので、健康な体をつくるのに大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前の準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



## プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合は、プールに入ることができませんのでご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

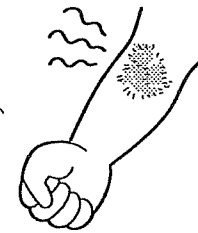
## 汗による皮膚トラブルに注意

夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温調節のために大切な働きをしていますが、子どもの皮膚は薄いので、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。注意をして欲しいトラブルを載せていますので、参考して下さい。

### 汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



### あせも（汗疹）

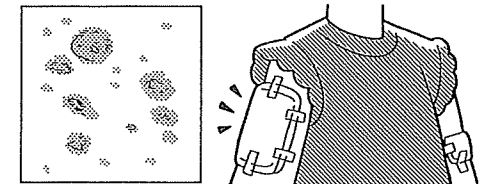
汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や額の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようになると治ります。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

### とびひ

あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の滲出液が周りの皮膚につきます。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

感染力が強いため、家族や友だちなど、周囲の人にもうつってしまいます。水疱ができていたら、早めに受診しましょう。また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



### \*\*\*\*\*今月の保健指導\*\*\*\*\*

今月は、「プールに入る前のお約束」をテーマに、前日と当日の注意事項を説明しました。体調を整えて、楽しいプール遊びになって欲しいと思います。

また、手足の爪のチェック、アタマジラミの有無などの確認もしました。ご家庭でも、爪を切りそろえたり、洗髪などご協力をお願いします。