



# ほけんだより

令和5年5月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育支援課～



新学期が始まって早1か月が経ちました。新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきた頃かと思います。同時に、体や心に疲れが出てしまって、けがをしたり体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず、規則正しい生活をして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう。また、連休中に海や山へ遊びに行くという方もいらっしゃると思います。そこで今月は、レジャーにつきものな虫刺され・植物かぶれなどの皮膚トラブルや、近年多い水難トラブルなどの対処法についてお伝えしたいと思います。



## ◆GWの過ごし方について

長期休暇は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと、体調を崩しやすくなるのでお休みの日も、決まった時刻に起き、夜更かしに気をつけましょう。

### ●朝は、7時までにカーテンを開けましょう！

太陽の光には、体内時計を整えてくれる作用があります。



### ●日中は活動的に過ごしましょう！

適度な疲れは、良質な睡眠につながります。

### ●夜は8～9時には寝かせましょう！

寝ている間にホルモンが分泌され、成長発達に影響します。



休み明けの登園のためにも、夜更かしをせず生活リズムを保つことをおすすめします(\*~\*)

## ◆プラスα (GW前に確認しておきましょう)

- ★かかりつけの医療機関の連休中の開院日
- ★薬の処方など治療中の方は必要な相談や調整について



## 皮膚トラブルさされた

ハチ



針が残っていたら取り除き、傷口を水で洗います。痛みやはれがある時は冷やし、虫さされ用軟膏をぬります。気分が悪く、息苦しい時はショック症状を起こす前兆なので、すぐ受診を。

ドクガ



ドクガの粉や毛虫の毛に触れた場合には、衣服を脱いでガムテープなどで毒針毛を取り除きます。その後、水で洗い流します。はれやかゆみがひどくなることもあるので、受診します。

クラゲ



クラゲの種類にもよりますが、皮膚についた触手は、海水や食酢をかけて取り除きます。痛みやはれがある場合には、氷や水で冷やします。応急手当をしてから、受診するようにします。

## 皮膚トラブルかぶれた

ウルシ

ウルシの樹液が皮膚につくとでかぶれます。

ハゼノキ

樹液が皮膚につくと、かゆみや炎症を起こします。

イラクサ

茎や葉に刺毛があり、触れて皮膚にさざると、中に入っている毒液が注入されて痛みを感じます。

樹液に含まれるかぶれる成分の強さは種類によって異なり、ウルシ、ツタウルシ、ヤマハゼ、リュウキュウハゼ、ヤマウルシの順になります。

※樹液がついてしまったら、水で洗い流します。また、湿疹用軟膏をぬっておきます。はれやかゆみがある時は、冷やすとやわらぎます。はれやかゆみがひどい時は、内服薬が必要になるので受診しましょう。



## おぼれたら・・・

背中の下にクッションなどを入れ、頭が胸より下になるようにし、足の裏をたたきながら、意識・脈はあるか、息をしているかを確認します。意識がある場合でも、肺に水が入っていることもあるので必ず受診してください。意識がなく息もしていなかったらすぐに救急車を呼び、気道を確保、人工呼吸を行い、脈がなかったら心臓マッサージをします。



子どもは思いもよらないケガや病気をします。ケガや病気に限らず、コロナや災害などの思いもよらないことに対し、根拠なく「自分の子は大丈夫」と思い込んでしまうことを、**正常性バイアス**と言います。命にかかわるような事態も、事前の知識があると慌てずに判断でき、大事に至らずに済むのではないかと思います。「自分の(子)は大丈夫」と思わずに、「自分の(子)もなるかもしれない」という意識を持って読んでいただけますと幸いです(^ ^)

## <5月 乳幼児健診日程>

- 🌸乳児健診(後期) 5/14(日) 受付時間8:45~10:30
- 🌸2歳児歯科検診 5/11(木) 受付時間13:00~14:30
- 🌸1歳6か月児健診 5/12(金)、5/30(火) 受付時間12:45~14:00
- 🌸3歳児健診 5/10(水)、5/19(金) 受付時間12:45~14:00

場所：うるみん3階ホール  
該当の方はお忘れなく！