



# ほけんだより

令和4年8月  
うるま市公立こども園  
うるま市公立保育所  
～こども教育保育推進課～

酷暑が続く、今年は序盤から熱中症が多く聞かれています。皆さん夏バテなどはされておられませんでしょうか？食欲が落ちたり、暑さのために寝不足になったりと体調を崩すお子さんも見られます。エアコンなどを上手に活用して、暑い夏を乗り切りましょう。熱中症に加え、新型コロナが急拡大している中では、過ごし方に気を遣う部分もあるかと思いますが、ぜひ夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



## 脱水

子どもの場合、大人に比べ身体の水分量が多く、腎機能が未熟なため脱水を起こしやすくなります。さらに、子どもはのどの渇きや身体の異変を自分から訴えられず、自ら水分を摂取することができないため、気が付くと脱水が進んでいることもあります。脱水状態になると体に様々な変化が現れるため、体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう。

### 脱水症状チェック

- 機嫌が悪く、元気がない、ぐったりしている
- 尿の量が少ない（おむつがいつもより軽い）
- 尿の量が濃く、臭いもきつい
- 口の中が乾燥している
- 皮膚がガサガサして張りが無い
- 眼がくぼんだ感じ
- 手足が冷たくなった
- 呼びかけても反応がない



## あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに吹き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。

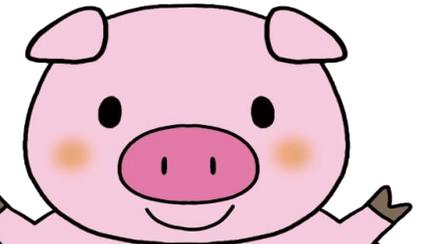


## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぶつとした水ぼうがが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

はじめまして(^^)

この度、8月から公立保育所の保健を担当することになりました、看護師の仲村美咲です。ほけんだより等を通して、皆様にはほけんに関する情報を発信していきたいと思っております。内科健診等でもお世話になるかと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは・・・？

- ・呼吸をします。
- ・鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- ・においをかぎます。

鼻を大切に！

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょ。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないよう注意ましょ。

## 室内は十分な換気を心がけましょ

部屋のウイルス量を減らすためには、十分な換気を行う事が必要です。日中は1時間に2回以上、5～10分程度窓や扉を開けて、部屋の空気を新鮮に保ちましょ。換気をするときは、風が流れるよう2方向の窓を開けると効果的です。

## 爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛むくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に1度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることが出来ます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょ。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょ。



### <8月 乳幼児健診日程>

- ★乳児健診(後期) 8/14(日) 受付時間8:45～10:30
- ★2歳児歯科検診 8/4(木) 受付時間13:00～14:30
- ★1歳6か月児健診 8/2(火)、8/5(金)、8/9(火) 受付時間12:45～14:00
- ★3歳児健診 8/3(水)、8/16(火)、8/17(水) 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！