



平成26年5月
うるま市公立保育所

新学期が始まって一ヶ月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで保育所生活を楽しめるようになってきました。また最近では、暖かくなってきて、運動をするにはとてもよい時期になってきましたね。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行っていきましょう。

一方、連休が増え、生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないように注意してくださいね。今月も、子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して色々な情報をお伝えしていきたいと思います。

虫さされ

春から夏へとだんだん気温が高くなると、虫たちも元気になってきます。外で遊ぶ機会も多くなってくることから、虫さされによる症状が多く見られるようになるので、今回は虫さされについてお話します。

蚊：

- 子どもの場合、水ぶくれができることもある。(蚊に刺される免疫が少ない。また、刺されやすい理由として体温が高い・代謝が良い)
- 1～2日たってから強く腫れてくることが多い(子どもの場合はとくに)
- 刺されたら洗い流し、冷やす。(基本、保育所で、薬は塗りません。)

毛虫：

- 毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした時は、患部にセロハンテープなど貼ってはがすと毛がとれるため、軽症で済む。
- 毛虫は、直接触らなくても、毛が皮膚に触れるだけで強い皮膚炎を起こすことがある。

アナフィラキシーとは・・・異物が侵入した時に、体をまもるための仕組みである「免疫」が過剰に働き、かゆみ・くしゃみ・炎症・ぜんそくなどの様々な症状を引き起こします。アナフィラキシーとは、アレルギー原因物質に触ったり、摂取した後、30分以内にアレルギーによる症状が体の複数の臓器や全身に現れる激しい急性のアレルギー-のことで、重症の場合、呼吸困難や意識障害を起こし、ショック状態になることもあるので、注意が必要です。

ムカデ・ハチ：

- 刺されるとすぐに強い痛みが出る。
- 腫れが強い場合は受診しましょう。
- 以前にも、同じ虫に刺されたことがあり、「気分が悪い」、「息苦しい」などの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、できるだけ早く救急外来を受診する。救急車を呼ぶことも必要。

※「ハチに刺されたときの注意」

- 皮ふに残った毒針を強く押ししたり、皮ふに深く押し込んだりしない。
- 毒針が皮ふに残っている場合は、毒針を爪などで取り除き、傷口を水道水で洗い、冷やす。

爪について

爪が伸びていると、友だち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、汚れがた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、爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくと、菌を直接取り込んでしまいうこととなります。

☆爪の手入れの目安は1週間に1度程度です。

★お風呂上がりの爪は柔らかく、切りやすいのでお風呂上がりに切ることがおすすめです。

☆切りすぎると、傷から菌が入るので、深爪にならないように気を付けましょう。



梅雨をうまく乗り切ろう！



梅雨時は、気温の変動や湿気、低気圧の影響で体温調節がうまくできなくなり、心身ともに変調をきたしやすくなります。また、食中毒にも注意が必要な時期です。

★過ごし方のポイント★

★バランスの取れた食事を心がけましょう。

朝食はしっかりと！朝食を食べると体温が上がり脳の働きが高まり、体の中から目覚めます。

★睡眠は十分にとりましょう。

できるだけ、起床時間は一定にし、起床後は日光を浴び体内時計をリセットしましょう。良い睡眠につながるポイントです。

★食中毒に注意しましょう。(室温25度以上、湿度70%以上で起こりやすい)

食材は新鮮なものを購入し、保存方法にも注意します。(冷蔵庫の詰めすぎ注意・早めに使い切る)また、手洗いはもちろん調理器具もこまめに清潔を保ちましょう。残った食品は思い切って捨てることも大切です。

「過ごし方のポイント」は梅雨時期はもちろん、普段から気を付けたいことですね。ゴールデンウィークも終わり、じめじめとした梅雨の時期はなんだか心も晴れない気持ちになってしまいますね。それでも、子どもたちは今日も元気いっぱいです(*^_^*)♪梅雨を乗り切れば、今度は本格的に夏がやってきますね。夏に向けても、体力が必要になってきます。様々な工夫をしてうまく乗り切っていきましょうね。

