



ほけんだより

梅雨も明け暑い日々が続いています。暑さはまだまだ続きそうですので、水分補給や、バランスの良い食事、睡眠を心がけながら長い夏を乗り越えましょう。



夏の肌トラブルに注意しよう！

『あせも』

あせもはおでこや肘、首の周り、背中やおしり等、汗が溜まりやすく、皮膚がこすれるような場所に多く出来ます。

★あせもを作らない3つのポイント

1. 薄着が基本
2. 吸湿性、通気性の良い肌着を着る
3. 汗をかいたら、着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして常に清潔に

『虫さされ』

乳幼児は大人より体温が高く、汗もかくため蚊にさされやすい傾向があります。また、大人よりも蚊にさされた経験が少ないため反応も強く出やすいです。ひどいときは、皮膚科や小児科に相談しましょう。

『とびひ（伝染性膿痂疹）』

あせもや虫さされのひっかき傷に細菌が感染を起こして発症するものがほとんどです。皮膚科や小児科を受診しましょう。

（夏に代表的な肌トラブルを紹介しました）

夏は忘れがちですが大切



すべての皮膚トラブルに共通する予防法は、清潔の保持と保湿です！またかゆみのある時は冷やしたりかゆみ止めを塗って悪化を防ぎましょう。皮膚トラブルの判別は難しいため、受診をして適切な指示をもらいましょう。

のどが痛い時の食事ポイント

ほけんだより7月号で紹介した夏風邪はのどや口内を痛め、食事がとりづらくなることがあります。そんな時の参考にしてみてください。こんな時は栄養バランスよく食べられるものです！



冷たいもの ○



やわらかく
のみみやすい
もの ○



すっぱいもの

×

おねがい

爪は短く切りましょう



爪切りが大切な理由

- ① 他のお友達を傷つけないため
- ② のびた爪の中にゴミやほこり、バイ菌が残り不潔になる
- ③ 皮膚を傷つけないようにすることで肌トラブルの予防に

手は1週間に1回、
足は2週間に1回を目安に
切りましょう!!