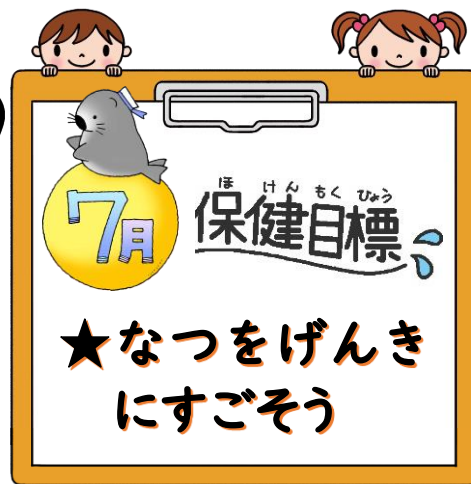




北海道教育大学附属函館幼稚園 2022年度 No.4



7月 ほけんもくひょう 保健目標

★なつをげんきに
にすごそう



気持ちのよい季節になり、外遊びもどんどん増えてきています。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと気温の変化が大きくなっています。朝に家を出る時の服装では暑すぎたり、反対に寒かったり…調整が難しい時期です。

「暑かったらぬいでね」、「おきがえに半そでがあるから着替えてね」と、朝のおうちの方の声がけが、気温にあった服装を考えるきっかけにもなっていますね！

また、外遊びでのすり傷も増えてきますので、できるだけ膝を守ることができる服装だと転んだ時も安心です。



健康診断 おわりました



今年度の健康診断が終わりました。(延期の耳鼻科健診は7月14日予定です)

事前に練習したり、おうちでも健康診断について声がけをいただいたようで、回を追うごとに上手に受けられるようになっていて「ありがとうございました」の声もどんどん増えていました！

結果は受診のおすすめがあった場合に配布しました(歯科については全員配布)。

また、健康診断の結果をまとめた「からだっていいな」も配布します。(耳鼻科健診結果は健診後に記入します)

気になること、疑問に思うことなどありましたら、お気軽に声をかけてください。



夏の日ざしに 注意

熱中症予防にも効果がる帽子は直射日光を防ぎ、頭からの温度上昇を防いでくれます。また、転んだり、ぶついたりした時も直接の傷を予防できます。

なつのぼうし 3ポイント

- ★白または色が薄い
- ★つばが大きい
- ★通気性がいい

熱がこもって蒸れないかな…、暑くないかなと心配になりますが、色や素材を選んだり、かぶりなおして空気を通してあげたりすることで熱中症対策には効果的です。

白は光を反射して熱がたまりにくくしてくれます。

反対に黒は熱を吸収しますが、紫外線はカットしてくれます。日焼け対策と熱中症対策はイコールではないこととなりますね。

なつの 肌トラブル!?

自然に囲まれた幼稚園、たくさんの虫たちとも出会うことができますが、雨上がりには、蚊やブユなども多く見かけます。幼児期の皮膚はまだ弱く、虫刺されによるアレルギー反応のため腫れることも少なくありません。かきすぎて、「とびひ」になってしまうこともあります。ひどくなったら、皮膚科に相談してみましょう。

蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ?

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。

1~2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

こんな虫にも気をつけましょう!

虫に刺された!!

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら、炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大切です。

まず
チェック!

どんな虫に刺された?

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

- ①針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- ②水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

- ①針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- ②刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。