



暑い日が続いています。元気いっぱいの子どもたちですが、暑さで体は意外と疲れています。早寝をして次の日に疲れが残らないようにしましょう。

とびひに気を付けましょう！

原因 虫刺されやあせも、湿疹等をかきむしったあとに細菌が繁殖して起こります。症状がどんどん広がっていく事からこの名称で呼ばれています。正式には伝染性膿痂疹と言います。アトピー性皮膚炎等、皮膚が弱いとかかりやすくなります。

症状 皮膚がただれたり、水ぶくれ、かさぶたになつたりします。発熱する事もあります。症状がひどい時には、入院や点滴をすることもあります。

- ケア**
- ・必ず小児科、または皮膚科を受診し、適切な治療を受ける。
 - ・ガーゼ等で患部を覆い、直接患部に触れないようにする。
 - ・毎日シャワーを浴びて、体を清潔に保つ。
 - ・爪は短く切る。
 - ・プールは避ける。
 - ・登園については医師に確認し、指示に従う。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

① 早寝・早起き・3度の食事
生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。



② 水分補給
汗をかくため、脱水症状を起こしやすくなります。こまめに（30分に1回）水分補給をするようにしましょう。



③ 皮膚のケア
こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。また、虫に刺されないように予防しましょう。



④ 紫外線対策
ひどい日焼けは、やけどと同じ症状になります。外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗る等の紫外線対策をしましょう。



⑤ 室温管理
高温・多湿等の条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。冷やし過ぎには注意しましょう。

