



梅雨が明け、いよいよ夏本番。水あそびやプールを楽しんでいる子どもたちです。暑い日は、水分補給や熱中症に十分に注意が必要です。暑さに負けない体力づくりのためにも、しっかりと食べて十分な睡眠をとりましょう。

＜7月の感染症のお知らせ＞	
手足口病	49名
ヘルパンギーナ	5名
RSウイルス	2名

かゆみがある湿疹は

「とびひ」かも？！

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を、汚れた爪で引っ掻くと、傷口から細菌が入り「とびひ」になります。

とびひは、膿をもったような水ぼうがができ、かゆみが出ます。

かゆみで引っ掻くと、水ぼうがが破れて中の液がついたところに、とびひがどんどんと広がってしまいます。虫刺されや、湿疹は放置せず、しっかり消毒して、ガーゼで覆いましょう。爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが、一番の予防につながります。



主な特徴

- ・皮膚に小さな水ぼうがができる
- ・水ぶくれや赤いじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- ・強いかゆみがある



夏バテ警報！

こんな冷え冷え生活

送っていませんか？

冷房の効いた部屋でゴロゴロ

冷たい食べ物・飲み物ばかりとっている

湯船につからない



内臓が冷えると疲れやすく、倦怠感、便秘や下痢など、様々な不調につながり夏バテになりやすいです。内臓冷えの予防・改善には、腸を健康にすることが一番の近道。そのためには、規則正しい食事や運動、入浴習慣を身につけましょう。食事は一品でも温かいものを食べると、代謝の促進に効果的です。

「熱中症、、、とおもったら？」

～意識がある場合～



① 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や室内の涼しい場所に移動し、衣類を緩める。



② 体を冷やす

首の後ろや頸動脈の辺りに冷たいタオルを当てて、体を冷やす。



③ 水分を少しずつ与える

冷たい麦茶やイオン飲料水などを一口ずつ与える。

こんな時は救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

注意

