



# ほけんだより 2023.6月 めぐみ保育園

あじさいが綺麗に咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

湿度が上がる梅雨の時期ならではの注意点をいくつかご紹介します。

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

冬のウイルス性の食中毒(ノロウイルスなど)とは違い梅雨から9月頃には細菌性の食中毒が多発します。サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、O-157などです。

食中毒予防の三原則は

・付けない(洗う)・増やさない(低温で保存)・やっつける(加熱する)

包丁やまな板は肉、魚、野菜と別々にします。

調理後はすぐに食べるようにします。常温に放置すると危険です。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。

また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。

### ■肌トラブル

汗をかきやすく細菌の繁殖が強まるこの時期に多くみられる肌トラブルは『とびひ』です。虫刺されやあせもなどによる皮膚の浅い傷を掻く壊してしまうことで感染が起きます。患部を掻いた手で他の場所に触れると同じような発疹があつという間に広がります。早めの受診が大切です。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめてひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめてひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

痒くたちのつめも、忘れずに短く切ってね

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に