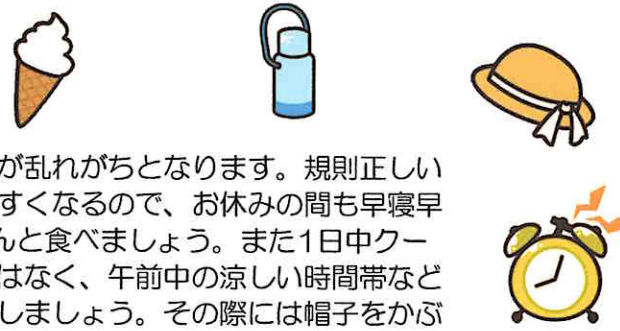




ほけんだより 8月号
令和3年度 舟見ヶ丘保幼園 保健室

プール遊びや泥んこ遊びなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。体調やケガに気をつけながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

夏の過ごし方



お盆休みや連休中は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また1日中クーラーのついた部屋で過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って外で体を動かすようにしましょう。その際には帽子をかぶり、水筒を持っていきましょう。

海へ行くときは・・・

日焼け止めをつけたり、テントなどを利用して、直接日光に当たらないようにしましょう。強い日差しで日焼けすると、皮膚がやけどしたようになるので注意して下さい。砂浜では足の裏をやけどしないようにサンダルを履くようにします。また水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。



マダニにご注意ください。

草藪や森林に入る際はマダニに咬まれないように注意して下さい。マダニは重症熱性血小板減少症候群（SFTS）ウイルスを保有している可能性があります。発症すると発熱や嘔吐、下痢などを引き起こし、死に至ることもあります。

- 対策として
- ◇長袖長ズボンの服を着る
 - ◇肌の露出が少ない運動靴などを履く
 - ◇屋外で活動した後はマダニに咬まれていないか確認！
→咬まれていても、痛くもかゆくもありません。
*咬まれていたら、すぐに病院を受診しましょう！
- マダニに咬まれていたら、無理に引き抜こうとしないでください。マダニの体の一部が皮膚内に残ったりして、ウイルスの感染を引き起こす可能性があります。



かゆくても かかないで！ ～皮膚トラブルを防ごう～

ひっかくとよけいにかゆくなる

夏はたくさん汗をかいたり、虫に刺されたりして体がかゆくなり、つい体をかいてしまいがちです。ひっかくことでよけいにかゆくなったり、ひっかいた傷から「菌」が入り、「とびひ」という皮膚の病気を起こしたりします。

皮膚を清潔にして、かゆいところは冷やす

鼻をほじった手で 虫刺されやあせもをかかない！

とびひの原因は黄色ブドウ球菌。鼻の穴などにいる常在菌です。

シャワーなどで汗を流し、皮膚を清潔にする。

かゆいところは冷やし、かゆみをおさえる。

かいてしまった時のために爪は短く切る。

【新型コロナウイルス感染症の警戒態勢について】
小松市では7月26日(月)から、県内及び市内の感染状況を踏まえ、市の警戒態勢が「注意行動」（ステージ1）から「警戒態勢」（ステージ2）に引き上げられました。引き続き注意深く感染症対策等の徹底をお願いいたします。

STOP! COVID-19 感染拡大

7月26日～

夏休み期間中の感染拡大を防ぐために **警戒行動** を心掛けよう!

感染力が強く、重症化しやすい **変異ウイルス** に注意！
引き続き、**基本的感染症対策** を徹底しましょう！

こまめな水分補給（※）などで、熱中症予防に心掛けましょう！
（※屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外すなど）

- 1 会食は小人数・短時間で！
- 2 感染症対策をしたお店を利用しよう！
- 3 帰省、旅行等は地域の感染状況に応じて慎重に！

問い合わせ 小松市新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎24・8150

すぐ戻るから・・・ は、危険です！

夏、子どもを車内に放置し、死亡させてしまう事故が毎年起こっています。

時間	車内温度
0分後	25.0℃
5分後	35.4℃
10分後	37.8℃
60分後	48.0℃

ある8月の晴れた日、気温35℃の正午に測定した車内温度は…

窓を3cm開けておいた車でも、車内温度はほとんど違いがなかったそうです。ほんの数分でも、真夏の車内は命を奪う暑さになってしまいます。「寝ているから」「すぐに戻るから」は危険です。絶対に車内に放置しないでください！

気温が高くて暑い夏。人は何℃まで耐えられるのでしょうか？少しの時間なら50℃くらいまで生きられる、との研究結果もあるそうです。ただし、人は気温の上昇には耐えられても、体温の上昇にはとても弱いのです。

病気などで高熱が出ると38℃くらいまで上がることはありますが、42℃を超えると意識障害が起こり、長く続くといずれは死に至ることもあります。

ちなみにいまコロナ禍で流行っている、おでこや手首で体温を測る非接触型体温計は外気温に影響されて大きな差が出ることもあるようなので、注意が必要です。