



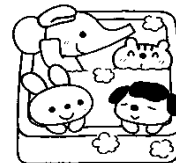
<とびひ>

虫さされやあせも、かき傷、すり傷や湿疹などに黄色ブドウ球菌や連鎖球菌といった細菌が入りこんでおこります。これらの細菌は、健康な皮膚には感染しませんが、傷ができていたりアトピー性皮膚炎があったりすると、皮膚の抵抗力が弱くなっているため感染します。



☆予防方法☆

- お肌に虫さされ、すり傷、湿疹などトラブルがあれば病院で早めに相談しましょう
- 爪は短く切りましょう
- お風呂かシャワーで石けんを泡立てて綺麗に洗いましょう
- 鼻の周辺から発症しやすいため、鼻をほじらないようにしましょう



<あせも>

人の皮膚表面には無数の汗腺があり、汗腺に汗がたまり炎症を起こしたものが汗疹(あせも)です。小さな子どもの汗腺の数はなんと大人と同じです。その為、子どもには汗も汗疹も出やすいのです。

☆予防方法☆

- 吸水性の良い肌着を着せる
- 風通しの良い環境を整える
- 肌を清潔にし、汗をこまめに拭き取り、洗い流す
- 衣類で暑さを調整する



～暑い夏を乗り切るための熱中症予防～

<熱中症の症状>

- 顔が赤い・体が熱い・ぐずついて機嫌が悪い・元気がない・おしっこの量が少ない
- 皮膚に弾力がない・顔色が悪い

こんな日は要注意!

- 気温が高い日・湿度が高い日・風が弱い日・日差しが強い日・急に暑くなった日



予防方法

- 外出時には日傘や帽子（つばが7センチあれば約60%の紫外線をカットできます）をかぶりましょう。
- 紫外線の線量が強くなる11:00～15:00の外出は避けましょう
- 扇風機やエアコンを使って温度調整をしましょう（室温28度 湿度70%を超えないように）
- 室内でも外出時でも喉の渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう

熱中症対処方法

- エアコンが効いている室内など涼しい場所へ行き様子をみる
- 体を冷やす（首の周り、脇の下、脚の付け根など）
- 水分補給(自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう)



☆注意したい子どもの夏かぜ☆



<手足口病>

手のひらや足の裏、足の甲、口内などに発疹ができます。熱はないか、あっても微熱程度なのですが、食事がとりにくくなるため脱水で入院することもあります。

<ヘルパンギーナ>

のどや上あごに手足口病と同じような水泡ができますが、口以外には発疹ができません。また、高熱を伴うことが多いです。

<プール熱（咽頭結膜熱）>

強い結膜炎と39～40度の高熱が特徴です。プールに入らなくても、飛沫感染や接触感染でうつります。目も赤くなります。

<流行性角結膜炎>

両目に結膜炎（充血、流涙、目やに、まぶたの腫れなど）が出ます。

☆予防方法☆

- ・食事前、トイレの後の手洗いをしっかり行いましょう。
- ・タオルの共有はやめましょう。
- ・目やにや涙を拭くときは、手で触れずティッシュなどを使いましょう。



☆罹ってしまったら☆

- ・熱がなければ、入浴、シャワー、あるいは体を拭いてさっぱりさせましょう。（すり傷や虫さされがある時は、石鹸で洗い流しましょう）
- ・水分をこまめに取り、脱水予防に努めましょう。

☆口や喉が痛くて、食欲が落ちている時☆

ヨーグルト、ゼリー、プリン、アイス、水（お茶はしめることがあり）などのどごしの良いものを摂るようにしましょう。



ひまわりルームは、なかよし保育園・中筋児童館と同じ

敷地内にある建物の2階で実施しています。



宝塚市中筋2丁目10-11（なかよし保育園敷地内） 2階

☎0797-80-4170

月曜日～土曜日 保育時間7:30～18:00

（日・祝日、12/29～1/3は閉室）

ホームページ URL <http://www.aijinkai.or.jp/himawari/>

※ひまわりルームで使用する書類はホームページよりダウンロードできます。



QRコードです。

