



# ほけんだより



令和8年度  
看護部

紫陽花が、綺麗に色づき始める季節となりました。  
蒸し暑い日が続いております。

暑い時期は、体力を消耗しやすく、体調も崩れやすくなります。  
食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

## 楽しい水遊びのために

- 子どもたちが大好きな水遊び。ご家庭でも水遊びをする機会が増える時期です。  
**水深数センチ程でも子どもは溺れてしまう危険があります。**川や海などのレジャーだけでなく、お風呂やベランダプールなどでも油断せず、目を離さないようにしましょう。

- 元気そうに遊んでいても、水遊びは体力を消耗しやすいです。

こんなことを  
心がけましょう

- ◎お昼寝をする
- ◎夜は早めに寝かす



## 夏の肌トラブル

- **あせも(汗疹)** 汗を分泌するところが詰まって炎症が起こった状態です。  
赤い小さなポツポツがたくさんできて痒くなります。

### Point

- ・シャワーなどで汗を洗い流す。
- ・吸水性の良い肌着(木綿)を着る。



- **とびひ** 皮膚を掻きむしって傷ができたところに、細菌が感染しジクジクした湿疹ができます。  
感染力が強いため、掻いた手で他の部位を触ると、そこにも湿疹が広がります。

### Point

- ・周りに感染を防ぐためにガーゼで保護した方がよい場合もあります。
- ・手や体をよく洗い清潔にする。
- ・皮膚を傷つけないように爪を短く切る。



※いずれも、悪化するようなら受診もお勧めします。

## 6月は歯磨き指導を行いました



どうして歯みがきが  
大事なの？  
みんな真剣にお話を  
聞いています

「あーんして」  
シャカシャカしゅっしゅ  
お家でも仕上げ磨きして  
もらってね



## 7月の職員研修

- ・救急蘇生 ・AED
- ・ケガ予防
- ・水遊びの注意事項