

ほけんだより 夏休み号



兵庫教育大学附属幼稚園 保健室

よみおわたら
ぬりえしてね。

保護者の皆さまへ

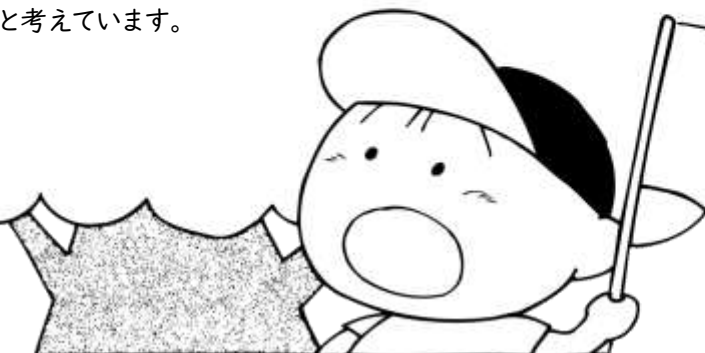
一学期が終了しました。この間、保健面に関して、何かとご協力をいただき、ありがとうございました。

転任してきたばかりで、戸惑い多い一学期でしたが、多くの保護者様と会話ができ、お子さまの様子を感じることができました。

長い夏休みになりますが、夏風邪や熱中症などに気をつけて、お過ごしください。9月に元気いっぱいの子供たちと出会うことを楽しみにしております。

6月27日から全11回の予定でプール活動を行いました。(実際には天候不良で2回できませんでした。)プール活動で水着に着替える機会を捉えて、4・5歳児には「じぶんだけのだいじなところ」の話をしました。プールに入るときに水着に着替えるのはなぜなんだろう?お家でお風呂に入るとき水着を着ないのに・・・という質問を投げかけると、実に様々な答えが返ってきました。幼児の反応は面白いなあと感じました。そこから、体は全部大事だけど特に大事なところがあること、水着で隠れるところは特に大事で、人に見せたり触らせたりしないこと、他の人の水着で隠れるところを見たり触ったりしてはいけないこと、もし触られそうになったら嫌だと言って逃げること、触られそうになったことを大人に話すことなどを伝えました。3歳児には「だいじ だいじ どーこだ?」という絵本を読みました。自分の体は自分のもの、自分の体も気持ちもだいじという内容です。少し難しいかと思いましたが、静かに聞いていました。

今後も機会を捉えて、「体はだいじなもの、一人ひとり違いがあるもの、自分や、自分以外の人も大切にすること」を伝えたいと考えています。



ねっちゅうしょう

～こんなときは、ねっちゅうしょうにかかりやすい～



つかれている



すいみんぶそく



しょくじをとっていない



おなかをこわしている



夏の皮膚を考える

夏は皮膚のトラブルが増える傾向にあります。高温多湿で汗をかき、皮膚が汚れやすい。また、露出した皮膚は虫に刺されやすく、かきむってしまうなどの条件がそろうからです。代表的な皮膚の病気としては、とびひ(伝染性膿痂疹)やブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群など。原因菌は黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌ですが、これらの菌は常在菌として普段から人についています。誰もがかかる可能性があるため、注意しましょう。

全身に広げない工夫、

1. 汚い手で湿疹・虫刺され・あせもをかきむしらない。
2. 手をよく洗い、爪を切り清潔に保つ。
3. 虫刺されは悪化しないうちに早めに対処する。
4. 汗をシャワーで洗い流し、皮膚をいつも清潔にしておく。
5. 吸湿性・速乾性に優れた素材の衣服を着用し、こまめに着替える。

野外で、かぶれを起こさないために・・・

昆虫であれ草木であれ、野山での活動の際には、肌を露出しないように注意することが大切です。野外活動の際には虫除けグッズを持っていきましょう。もし刺されてしまったら、刺された部分をきれいな水で洗い流し、かゆみ止めを塗ります。かゆみ止めを塗っても症状が治まらない場合は、受診しましょう。

もしハチに遭遇したら・・・



白っぽい帽子やタオルなどで
黒い部分(髪や瞳など)を隠す



手で払ったりして
刺さない

身を低くして
静かに後ずさる

過去に刺されたことのある人が再度刺されると重症化しやすい。