



暑さが厳しい日が多くなり、本格的な夏がきました。熱中症も増えていますので、朝ごはんはしっかり食べ、水分と塩分を補給してから登園しましょう。夏は行事が盛りだくさん。楽しむためにも休息はとても大切なので、夜は早めに寝て体を休めましょう。プールや海での水の事故、花火などでの火傷にも気をつけて、元気に夏を楽しんでくださいね。

## 鼻の役割

## 8月7日は鼻の日です！

### ①においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります。

### ②声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると声がきれいに響きます。

### ③吸い込んだ空気を温め

空気中のホコリなどを取り除く  
鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。



## 鼻水・鼻づまりには…

1

鼻水が出る



元気で食欲もあり、ほかの症状が見当たらない場合は、出た鼻水はこまめにふきとりながら、しばらくようすを見守りましょう。

2

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎など。粘りけのある鼻水は、蓄膿症(副鼻腔炎)の可能性があります。

3

鼻水で鼻の下が荒れ赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。



4

鼻づまり



鼻の粘膜がはれるために起こります。呼吸がしづらく苦しそうな場合は、病院で吸引してもらえると少し楽になります。

# 虫さされ

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で水ぶくれやとびひになってしまうことがあります。保育園では、各部屋で壁かけの虫よけを使用したり、外出前にハーブのスプレーをしたりして蚊にさされないように工夫をしています。しかし、園生活の中で完全に蚊を避けるのは難しいため、気になる方は登園前にご家庭で虫よけを使用していただくことをおすすめします。また、虫刺されがあるときは、ご家庭でも冷やす・薬を塗るなどのケアをお願いします。

## 虫さされの手当て

- ① 石けんでよく洗い、水で洗い流す
- ② 患部を冷やす
- ③ かゆみ止めの軟膏をぬる
- ④ 爪を短く切る(とびひの予防)

☆蕁麻疹、息苦しい、めまい、嘔吐など全身症状を伴う場合には、急いで皮膚科か小児科へ相談するといいいでしょう。

## 虫よけのぬり方

☆手足の先や目元・口元にはつけない  
手や足を口に持っていったり、目をこすったりすることがあります。

### ☆主成分に注意！

ディートは年齢により使用制限・回数制限があります。イカリジンはありません。

☆ぬる順番は、薬や日焼け止め→虫よけ

☆おすすめはミストタイプやシートタイプ

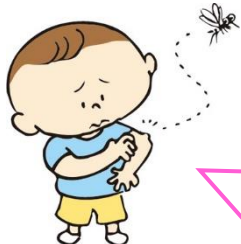
(スプレータイプは吸い込んでしまう可能性があるため)

## とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ころに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤じゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある



### 家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。  
皮膚科で処方された薬があれば塗ってからガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



とびひは感染症です。  
疑われるときは病院を受診  
しましょう。  
患部を覆っていれば登園は  
できますが、園で薬を塗るこ  
とはできません。



