



# 8月ほけんだより

令和2年7月31日発行  
軽野保育園

冷たい水の感触が心地よい季節となりました。水に触れることで、気持ちが解放され、皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めたりします。子ども達にはパワー全開で水遊びを楽しんで欲しいですね。ただし 疲れの出やすい時期なので、早寝をし一日の疲れを次の日に残さないように気を付けましょう。

## 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月ごろに多くなります。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。

### 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



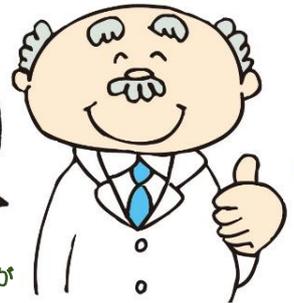
### 主な症状

- 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、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

状態がひどい時は病院に相談し、内服薬を処方してもらうと効果があります。



汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法です。

## 気を付けよう 夏の感染症



### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

### プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### はやり目

(流行性角結膜炎)

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



気になる症状がありましたら、早めの受診をお勧めします

新型コロナウイルスの拡大に歯止めがかからない中、ソーシャルディスタンスという言葉が社会に広く浸透されてきました。これは「社会的距離」という意味の言葉で、感染症の拡大を防ぐための人と人との距離を指していて、具体的にその距離は2mとされています。

その必要性は理解しつつ、私はやはりどこか寂しさを感じ、改めて『コミュニケーション』という言葉の意味を考えていました。辞書には【コミュニケーションとは、社会生活を営む人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うこと。言語・文字・身振りなどを媒介として行われる】と記されていました。個人的にコミュニケーションの目的とは、愛を伝えることだと私は思っています。物理的に距離をとる必要性のある現状の中、言語・文字・身振りなどを使ってどれだけの愛を伝えられるのでしょうか・・・。

この夏 私は、5人の友人に暑中お見舞いのハガキを出してみました。

看護師 野崎 幸子

