



ほけんだより 6月号

令和7年6月1日

ニチイキッズ

あいずみさかふじ保育園

6月は雨の季節。雨に濡れる紫陽花の花がきれいですね。雨が続くと憂うつ…という人もいるでしょうが、雨の季節ならではの“きれいなもの”や“すてきなもの”もたくさんありますので、見つけて楽しんでみるのはいかがでしょうか。ところで、梅雨時は真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末にいつも以上に気を配りたいですね。

今月の保健行事

4日(水) 歯科健診

19日(木) 内科健診



食中毒を予防しよう！

子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも衛生的に過ごすように心がけてくださいね。

☆食中毒予防のポイント☆

- ①新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ②魚や肉は十分に火を通す
- ③賞味期限や冷蔵車を過信しない
- ④まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤調理前や食事の前、トイレの後には石鹸で手を洗う

虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになることもあります。かき締めることで台りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

蚊：子どもは蚊に刺される免疫が少ないため水ぶくれが出来ることもあります。刺されたらすぐ患部を洗い、炎症を抑える薬を塗ると軽く済みます。

ダニ：市販の虫刺され用の薬で効果がありますが、アレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

ムカデ・ハチ：刺されるとすぐに強い痛みが出ます。腫れが強い場合は受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合にはアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

毛虫：毛虫の毛が刺さった場合は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れるため軽症で済むことがありますが、触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。

植物かぶれ

植物の中には発疹や水ぼうなどを起こすものもあります。症状が出た場合、広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水ぼうは清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

