

## ほけんだより

8月号

暑い夏がやってきました。いっぱい汗をかくと、体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとりましょう。新型コロナウイルス感染症やプール熱、手足口病など感染症に注意が必要ですが、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を過ごしましょう。



## 〈 検診について 〉

7月に眼科と耳鼻科検診がありました。子どもたちは囑託医の先生に挨拶をしたり、とても立派な態度で検診を受けていました。眼科では、結膜炎と診断されたお子さんが数名いました。結膜は白目の表面にある薄い膜と、まぶたの裏のピンク色の膜ですが、この部分が炎症をおこし、充血したり目やにが出たりします。炎症がひどくならないように、通院しましょう。

耳鼻科検診では、慢性鼻炎が多く、次に耳垢栓塞でした。ただ、渡辺先生によると、耳垢栓塞は耳垢が自然に出てくるので、無理にとろうとしなくていいそうです。

## ☆ 夏に気を付けたいこと

## 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られることもあるので、早めに医療機関を受診しましょう。

予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとりとって規則正しい生活を心がけましょう。

## 虫除けについて

虫刺されは、かきすぎてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

## ◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する（ウェットティッシュタイプなど）

## 刺されてしまったら…

患部を洗って冷やす  
薬を塗る  
かきむしらないよう工夫する

