

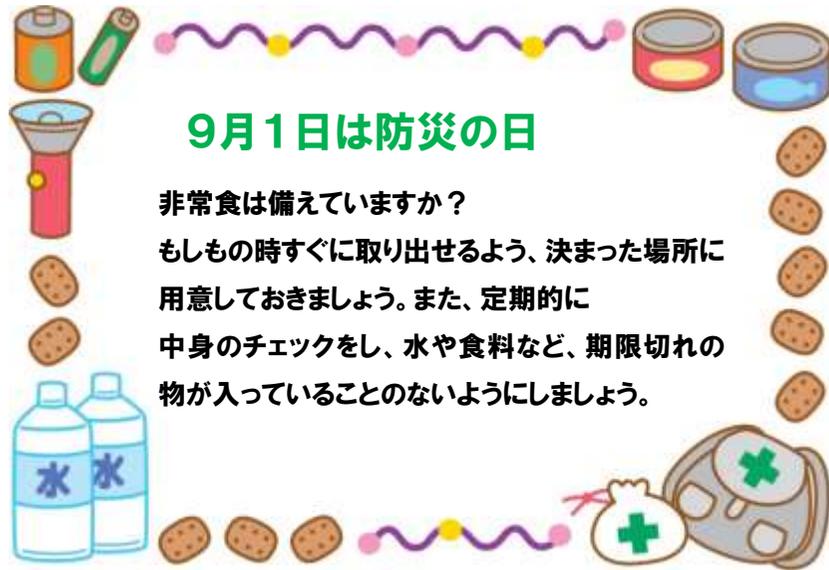
ほけんだより9月号

令和5年度

社会福祉法人零石保育園 保健室



お盆が終わり少しずつですが、朝晩の気温が下がり始めました。今年いつもの年より残暑が長くなりそうですね。そろそろ運動会や秋の行事に向けて準備が始まります。夏の疲れが出てくる時期です。十分な栄養と睡眠をとり体調を整えていきたいですね。



9月1日は防災の日

非常食は備えていますか？

もしもの時すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的の中身のチェックをし、水や食料など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

とびひの土増える季節です

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

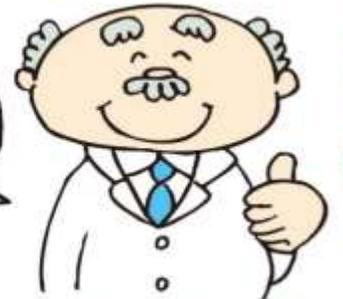
- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

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



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



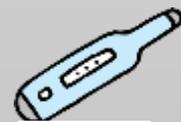
虫に刺されると腫れやすい体質であったり、市販薬で腫れがなかなかよくならなかった場合は

皮膚科への受診をお勧めします。また、汗などで覆っているガーゼ等が外れてしまう場合があります

ので替えのものをご持参ください。

救急用品を点検しましょう。

9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭の救急用品をチェックしてみましょう。古い薬は処分し、新しいものを補充しましょう。



体温計



包帯



ガーゼ



脱脂綿



綿棒

ピンセット



はさみ



絆創膏



化粧止め



虫刺され用の塗り薬