

# わこうようじえん けんこうだより

2023 NO.2

梅雨の季節になりました。  
天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。  
衣服の調節には、いつも以上に気を配るようにしましょう。



**かゆみのある湿しんは「とびひ」かも**

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね



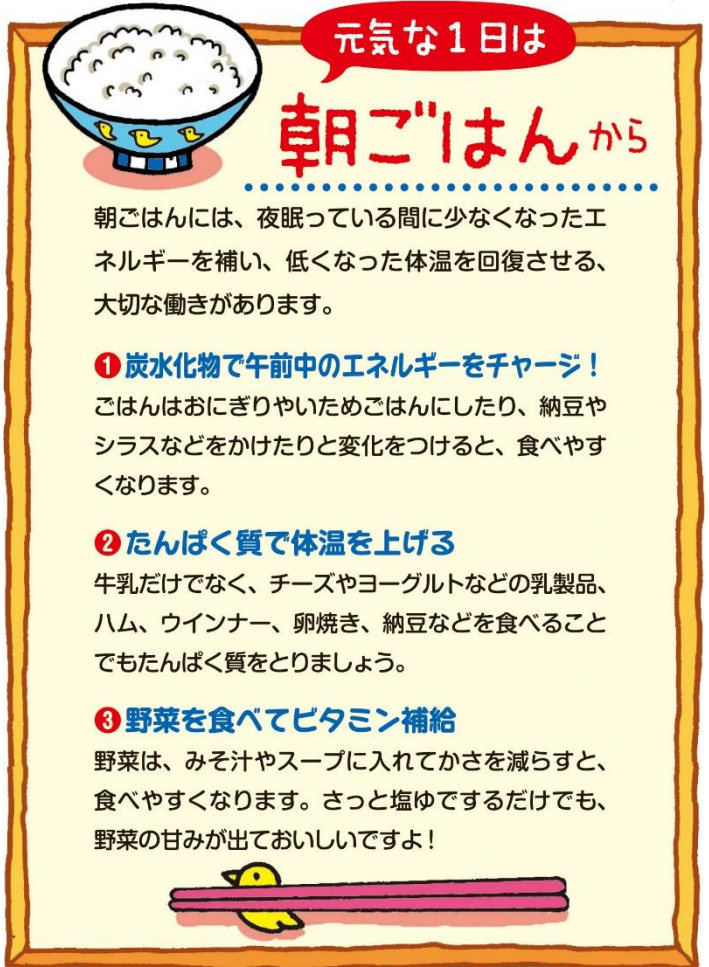
**アタマジラミに注意**

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

**アタマジラミをチェック!**

- 卵は細長いだ円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。


シラミを見つけたら早めの駆除を！  
放っておくとどんどん増え、周りにつつてしまいます。



**元気な1日は 朝ごはんから**

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① **炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② **たんぱく質で体温を上げる**  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ **野菜を食べてビタミン補給**  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



**アトピー性皮膚炎**

- \* 顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんができ、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。

**日常生活で心がけたいこと**

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く

