



2026.7.17 発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師 板橋 裕希子)

蒸し暑い日が続いていますが、暑い中でも子ども達は夢中になって遊びます。よく寝て朝ごはんをしっかり食べて夏バテを防止しましょう。体調やケガに注意しながら楽しい夏を過ごしましょう。

ムシ刺され

掻き壊してしまい傷から菌が入り悪化し、とびひになってしまうこともあります。蚊に刺されて薬を塗るときは水で洗ってから塗りましょう。冷やすと腫れや痒みの症状が和らぎます。アイスノンなどを使用するときは直接当てずハンカチなどで包みます。

蚊に刺されやすい人はどんな人？

なぜ妹が自分より蚊に刺されやすいのか。と蚊の研究をした高校生がいます。(その後コロンビア大学を卒業しオックスフォード大学院で遺伝子研究の道に進みました。)蚊の研究から足の裏の常在菌の種類と数が多い人が刺されやすいことがわかりました。

蚊は常在菌のにおいを好み、単体ではなく種類が多いにおいに反応します。

人間には常在菌が存在し肌の保湿などにも機能しています。常在菌の多さには肌の水分量の多さも関係しています。汗をかきやすく、水分量が多く、体温の高いこどもは蚊にとって好条件です。足の裏を洗ったり、足の裏や指の間を除菌シートで拭いておくことは有効な虫よけ対策になります。

夏かぜ

多くのウイルスは乾燥した環境を好みますが、夏かぜといわれるエンテロウイルス(手足口病、ヘルパンギーナ)、アデノウイルスは湿度が高いと活発になります。

室温調整と合わせて室内や布団の除湿、換気をし風通しをよくしましょう。

アルコールが効きにくいウイルスです。しっかりと石けん手洗いしましょう。

病因ウイルスに対して免疫は成立しますが原因となるウイルスが数種類あるため複数回罹ることもあります。

口の痛みで食事や飲み物を嫌がることもあるのでやわらかく刺激の少ないもの、バナナや冷たいものアイスクリームやゼリーなど食べられるものを摂りましょう。



健診のおしらせ

8月13日(木)13:00
0、1歳児

※都合により日程が変更になることがあります。
※事前にご連絡いたします。

