

# ほけんだより

2022.5月号

認定こども園 世田谷ベアーズ

看護師

入園・進級から約一か月が経過しました。不安や期待を胸に入園・進級をされたことと思いますが、少しずつ笑顔も増え、元気な泣き声もありますが、楽しそうな笑い声も響いています。新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許さず、5歳児クラスそら組の一週間の閉鎖も余儀なくされました。集団生活では感染症対策が必須となりますが、最善を尽くしてまいります。ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

桜の時期を過ぎ、汗をかく季節がやってきます。暑さに対応するために必要な水分や衣類、スキンケアについてお伝えいたします。

～こまめな水分補給を意識しましょう～ 園ではいつでも飲める環境を作っています。

## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

### クイズ 正しい水分補給はどっち？

- 1 飲み方は？
  - ① 1回にたくさん飲む
  - ② 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら？
  - ① 炭酸飲料やジュース
  - ② 水や麦茶
- 3 いつ飲む？
  - ① のどが渇いたら飲む
  - ② のどが渇く前から飲んでおく

© 2021 世田谷ベアーズ 発行 2021年5月号  
印刷: 印刷部 発行: 総務課

## ～衣服チョイスが大切～

服の色や素材によって、熱や紫外線の吸収率が変わってきます。紫外線の通しにくさは、黒>赤>青>黄>白、の順になります。しかし、黒は熱を吸収しやすく、白は熱を吸収しにくいのです。光は、透明だと通過するため熱をほとんど吸収しないので、明るい色や薄い色は熱を吸収しにくくなると言われています。

色によって熱の吸収や紫外線の通しやすさが変わるとなるとどんな衣類を選べばいいの？

今後、厚生労働省が発令する熱中症警戒アラートを基準に活動の状況を判断していきます。子どもの体温調節はとても未熟であるため、水分を取りながら、身体に熱がこもることなく正常に身体の内環境を一定に保とうとする機能を保てるよう保育してまいります。上記をご参考に衣服のチョイスにご理解・ご協力をお願いいたします。

## ～皮膚の清潔と十分な保湿～

子どもは大人に比べて、体表面積が狭いです。しかし汗をかくエクリン汗腺の数は大人と同じで汗がかけます。汗には体温調節の他に車で言うところのワックスのような働きもあり、皮膚表面に吹き出た脂とともに肌全体をコーティングし乾燥や直射日光また、紫外線といった外的な刺激から肌を守る働きがあります。汗の成分の約99%が水で、他はミネラル分や乳酸、たんぱく質などが溶け込み弱酸性に保たれています。ところが、汗をたくさんかくと水分が蒸発しPHが高くなり肌にとっては強い刺激となってしまうのです。当園では、必要に応じシャワーなどで皮膚の清潔には努めてまいります。ご家庭におかれましては、入浴時に泡で優しく洗い、その後たっぷりの保湿をし、日頃から皮膚のバリア機能を高めることがとても大切で、夏のスキンケアの秘訣と言えるでしょう。