



ほけんだより



2024年8月1日
末長こぐま保育園
園長 辻 敦美

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちにとっては水遊びや泥んこ遊びなど夏ならではの遊びを存分に楽しめる季節です。しかし、暑いとつい冷たい物ばかりを口にしてしまったり、食欲がわかなくなったりすることで、体力が落ち免疫力が低下しやすくなります。規則正しい生活リズム、食事、睡眠を心がけ、暑い季節を乗り切る体をつくりましょう。今月も、体調やけがに気をつけながら、子どもたちと一緒に楽しい夏の思い出をたくさん作りたいと思います。



暑い夏を元気に乗り切りましょう

★水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

★紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

★室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。一般的に夏場の快適に過ごせる室内温度は25～28℃、湿度は45～60%が目安です。

★皮膚のケア

こまめに汗を拭きシャワーを浴びるなど、皮膚を清潔に保ちましょう。

寝冷えに

気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぶつっとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。