



ほけんだより

8月号



2025年8月1日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりと睡眠をとって、朝食もきちんと摂りましょう。

《 7月の感染症情報 》

インフルエンザ感染症 … 21名
伝染性紅斑（りんご病） … 1名

水分補給 Q&A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。

注意！病気などで失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちますが、経口補水液は普段の水分補給として飲むものではありません。（「みんなの消費安全ナビ From 消費者庁」参考）

室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。室温は24～28℃が適温とされています。

扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風がお子さまの体に直接当たらないように工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。

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。

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



日焼け止めについて

日差しがますます強く感じる真夏がやってきました。日焼けは日光の紫外線で起こります。紫外線を浴びすぎると、

- ① しわやシミなどの皮膚老化を早める。
- ② 将来、皮膚ガンを起こしやすくなる。
- ③ 目の病気（白内障、翼状片、網膜のメラノーマというガンなど）を起こしやすくなる。

ということがいわれています。

子どもにはSPFが極端に高いものは皮膚への負担が大きいかぶれやすくなるので、強い日焼けをしすぎないように注意しましょう。日焼け止めは、低刺激性と書いているものを選び、日常生活ではSPF20前後、PA++程度のものが推奨されています。

（参考「日本小児皮膚科学会」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」）

夏の皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

- 汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。
- お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。
- お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

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。

