



# 8月のほけんだより



令和4年7月29日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
柱本保育園  
こども未来学舎

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、水分の補給には十分に気を配りましょう。

体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

8月のほけん目標・暑さに負けない体づくりをする



## 夏休みの過ごし方



### 暑い夏を元気に乗るきる

#### ポイント

#### 1. 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。



#### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

#### 3. 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。

#### 4. 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。エアコンをしょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょ。



## 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、車に乗る場合は、こまめに休憩をとり、車内にひとりにすることのないようお願いいたします。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。



## 夏に多い皮膚トラブル

夏に多い皮膚トラブルのひとつがあせもです。汗を出す汗腺の数は、大人も子どももほぼ同じですが、体が小さい子どもの場合、小さな面積に汗腺が密集することで、大人の2~3倍もの汗が汗腺を詰まりやすくなります。体温を下げる効果があるため、汗はかいた方がよいのですが、自分で汗を拭けない乳幼児の場合は、特にあせもができてしまうのです。

●あせもを予防するには  
涼しい環境を保ち、汗はこまめに洗い流す、拭く、着替えることを伝えます。入浴時は、脇の下や手足のくびれ部分など細かなところまで清潔にします。



●あせもができてしまったら  
かゆがらなければ、清潔を保てるようにして様子を見ます。広くあせもが出ているときや、痒みが強い時は、掻き壊す前に小児科に行き、痒みを抑える塗り薬をもらうなど、受診をお勧めします。



目の充血、かゆみは要注意!

けつ まく えん  
**結膜炎**

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かないほどの目やに



黄色っぽい目やにと充血



とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。