

8月のほけんだより

令和7年7月31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

暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。昼間の水分補給とともに、栄養をとること、そして、夜はぐっすり眠って体力を回復できるようにしましょう。体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

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。



8月のほけん目標

・暑さに負けない体づくりをする

気をつけたい夏の感染症

咽頭結膜熱(プール熱)

喉(咽頭)と、目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。移りやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中で水膨れができ、2～3日程で破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

口の中にぼつぼつができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。



夏の肌トラブル

あせもができたときは・・・

シャワーなどで汗を良く流します。汗の成分が皮膚に残らないように濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう

とびひ・・・

皮膚を掻きむしって傷ができたところに、細菌が感染してじくじくした湿疹ができます。感染力が強く、掻いた手で他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。

※園では覆えない程の広範囲や、顔にとびひがある場合は、登園できません。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷付けないように爪を短く切る
- 痒みをやわらげるように冷やす
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、受診をお勧めします。



おうちで休む時は・・・

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがります。ゼリーなど、口当たり、のど越しの良い物を少しずつ摂るか、脱水にならないように水分だけは摂るようにしましょう。

回復するまで

夏風邪は、休養する事が一番のお薬です。しっかり休んで、回復させる方が、ぶり返しにくく長引きません。

