



ほけんだより・8月

平成29年8月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

本格的な夏がやってきました！園では子どもたちはプール遊びや・シャワー浴を楽しみとびっきりの笑顔を見せてくれています。身体を涼ませながら保育園でも快適に暑い夏を過ごしています。小さい子どもたちにとっては汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと食欲不振、睡眠不足などになりがちで体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活のリズムを保つようにこころがけましょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない
日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで、クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

* 子どもの睡眠を大切に

夏は帰省時や遊びに行く時など、ついつい大人に合わせて子どもたちまで夜更かしになっていませんか？

大人にとっての睡眠と、子どもにとっての睡眠とは、大切さが違います。子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠です。子どもが質の良い睡眠を十分にとれるように、できるだけ大人が環境を整えてあげましょう。



* 温度に気をつけて

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさんあります。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、常に太陽の光を浴び、高温になっています。遊具で遊ぶ前には、保護者の方がまず触って温度を確かめましょう。真夏の太陽を浴びたアスファルトも高温です。裸足で歩かないようにしましょう。

また、車内の温度は50℃以上になることがあります。少しの時間でも、お子さんを車内に一人にしないようにしましょう。



●0歳児健診(もも組)

30日(水)10時30分～なるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

●7月の欠席状況

発熱・咳・目やに・ヘルパンギーナ・手足口病