



はちがつ なつほんばん
 8月ですね。いよいよ夏本番です！
 なつ あつ さにも まけず、みづあそびを めいっぱいたの こ たち こんげつ ねっちゅうしやう かんせんしやう ひ ふ しっかん
 夏の暑さにも負けず、水遊びを目一杯楽しんでいる子ども達。今月も熱中症や感染症、皮膚疾患
 などに気を付け過ぎず、見守っていきたく思います。

夏のスキンケア

子どもの肌は乾燥しやすいってご存じですか？そのため、肌のバリア機能が弱くちょっとした刺激にも敏感に反応してしまうのです。では、具体的にはどのような事に気を付ければ良いのでしょうか。夏に起きやすいトラブルと予防法をあげてみました。

<1> あせも

汗などの皮膚に刺激になるものを早めに取り除くことが大切。汚れたらシャワーや着替え、すぐにできない時には濡れたタオルなどで優しく拭きます。また、シャワーや入浴後だけでなく、拭いた後にも保湿してあげると良いです。



<2> 日焼け

帽子を被ったり日焼け止めクリームを塗り、紫外線から肌を守りましょう。肌への負担が多い「紫外線吸収剤」を使用していないものが良いでしょう。



<3> 虫刺され

虫よけスプレーを使用するなどして予防しましょう。もし刺されてしまったら、患部をきれいに洗い、薬を塗ったり冷やしたりします。ひどく腫れたり、水ぶくれができたなら受診しましょう。

熱中症に注意～熱中症予防～

子どもは体温調節機能が未熟です。また、照り返しの影響を受けやすく、自らの体調の変化を訴えるのが難しいため、大人に比べて熱中症になりやすいのです。そんな子どもの熱中症予防、どんな事に注意すれば良いのでしょうか。

「こまめに水分補給する」

本人が「喉が渇いた」と思った時には、もうかなり水分が失われています。喉が渇く前に少しずつ水分と塩分を補給させましょう。

すいぶん・えんぶんほきゅう
水分・塩分補給



「衣類の調節をする」

通気性の良い涼しい服を着せ、外出時には帽子を被せましょう。

すず ふくそう
涼しい服装



「こまめに日陰・屋内で休憩する」

子どもは照り返しの影響を受けやすいことに留意しましょう。

ひがさ・ぼうし
日傘・帽子



「子どもの異変に注意する」

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの変化に気を配りましょう。

「車内や屋内では適切なクーラーの使用を」

いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると暑さに弱くなります。適度に運動させ暑さに慣れさせましょう。



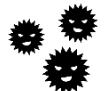
8月7日「鼻の日」

鼻をたいせつに



鼻には、呼吸をする、においをかぐ、鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送る役割があります。また、耳や喉とつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎や喉の炎症など、他の器官に症状が広がることもあります。

7月の健康情報



咳、鼻水、発熱などの風邪症状の園児が増えてきています。新型コロナウイルス感染者数も増加してきていますので、体調不良時には無理をせず休養を取りましょう。