

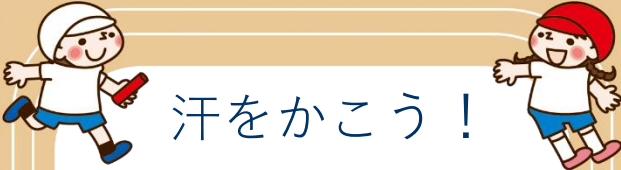


ほけんだより 7月

令和3年7月

あおやぎ保育園

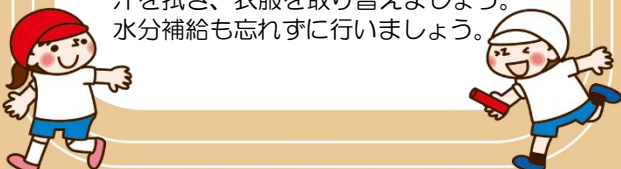
暑さが増してきました。子どもたちは元気に毎日を過ごしていますが、熱中症も心配な時期です。子どもたちには、屋外の活動では帽子をかぶり、水分をこまめにとるように声かけをしています。ご家庭でも熱中症対策をお願いいたします。




汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…
子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもができやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。夏に感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

皮膚のトラブル かんしん あせも(汗疹)

症状 頭や額の生え際、首、わきの下、下着のゴムが当たる部分などの汗のたまりやすい部分にできます。赤く炎症を起こしたあせもは、かゆみが出ます。

注意すること 汗をかいたら、シャワーなどで洗い流します。シャワーが使えない場合は、冷たいタオルなどでふきます。また、あせもをかきこわさないように注意しましょう。



熱中症に注意

熱中症は、汗がかけなくなり、体温調節ができなくなることで起こります。子どもはおとなよりも体内の水分の比率が高いため、水分が失われると脱水症状を起こしやすくなります。子どもは、遊びなどに夢中になると水分補給を忘れてしまいがちなため、こまめに声をかけ、水分をとらせるように心がけましょう。

また、外で遊ぶ時には、帽子をかぶらせて、木陰などの涼しいところで休ませながら、水分を補給するようにします。

