

ほげんだより 7月 号

2023年7月
あおやぎ保育園



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日によって寒暖差が激しいため、雨の翌日など急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。元気な時はしっかり動いて体作りをし、喉がかわいていなくても意識してこまめな水分摂取をするようにしましょう。

夏のあせもとスキンケア

あせもは汗腺に汗やほこり、あかがつまって炎症を起こしたものです。額、首、手足のくびれ、わきの下、背中などに赤や白の小さなぶつぶつができ、痒みを催します。痒さが続く子どもにもストレスとなり、また皮膚をかきこわして傷口から感染する（とびひとなる）場合もあるので注意が必要です。

1 あせも予防のため、汗をかいたりおむつが汚れたりしたらこまめな拭き取り、着がえ、シャワーを使つての清潔を心がけます。なるべく早く洗い、しっかり取り除きましょう。水分が残っていると蒸発する際、皮膚の水分も一緒に逃げてしまいます。やわらかいタオルで全身を包み、そっと押すようにして水分を吸収させてあげましょう。



スキンケアの為にセットで大切なことが**保湿**です。顔や体を洗った時に必要な皮脂も落ちるので、しっかり補います。夏でも肌の乾燥しやすさは変わりません。また、お風呂上がりや夜だけでなく、口の周りやおしりを拭いた後も必ず保湿をしてあげましょう。

2

3 汗をかいた時には、着ている服に汗を吸う・乾かしてもらうことも大切です。一般的に**吸湿性**、**速乾性**があるといわれている生地はナイロンやポリエステルです。また袖なしよりは**半袖**の形を選んで、汗を適度に吸わせてあげてください。



注意したい！ 熱中症

熱中症とは...気温の上昇や過度の運動で体温が上昇することで急速に起こる脱水・電解質の異常などの健康障害のこと

熱中症の症状

熱失神

めまい、一時的に失神する、顔面が真っ青になる（顔面蒼白）

熱けいれん

筋肉痛、手足がつる、筋肉が痙攣する

熱疲労

全身が重だるい（倦怠感）、頭痛、寒気、嘔吐、集中力や判断力が低下する

熱射病

発熱、意識障害（呼びかけや刺激に対して反応が鈍い）、言動が不自然、ふらつく

飲む

涼しい場所に移し、衣服を緩め、意識がはっきりしていれば水分・塩分補給を。

冷やす

皮膚を濡らしてうちわや扇風機で扇ぐ、水やアイスパックなどで冷やす。首の両付け根、脇の下、大腿の付け根の前面などが太い血管があり効果的。

評価する

意識が朦朧としている、嘔吐、吐き気などで水分補給ができない、処置をしても症状が良くならなければ、躊躇わず救急車を呼んでください。

子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。また衣服の着脱も水分補給も自発的に行うのが難しいため、大人が気を付けて見てあげる必要があります。

車や家の中でも熱中症リスク

特に車中では、気温が高くなくても高温になるため危険性が高いです。子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないようにし、海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとりましょう。保育園での水遊びは一回30分程度を予定しています。
- 水分補給は意識してこまめに、トイレやお風呂の後一杯飲むという風にタイミングを決めると思い出しやすいです。暑いとき外に出る場合はスポーツドリンク類を与えましょう。



7/3からプール開きです！

水遊びは暑い日中の汗を流して涼しく過ごし、夏に向けて強い体づくりをする絶好の機会です。別途水遊びに関するおたよりを出していますので、ご確認をお願いいたします。