



8月のほけんだより

令和6年7月19日
稲敷市立ゆたか幼稚園

猛暑が続いていますが、子どもたちはプールやどろんこ遊び、虫とりなどの夏ならではの遊びを満喫しています。たくさん体を動かした後はもりもりとご飯を食べ、しっかりと睡眠を取りましょう。

子どもの熱中症に気をつけよう！

水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

熱や日差しから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放射や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

地面の熱に気をつけよう

子どもは背が低いことや、ベビーカーなどの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気にかけましょう。



寝冷えに

気を付けましょう

夜も寝苦しい季節となりましたが、寝る際にクーラーを使用する方も多いと思います。部屋を冷やし過ぎることにより寝冷えが増える時期なので、クーラーや扇風機は様子を見ながら温度や風量を調節するようにしましょう。

また、パジャマは汗を吸収しやすい綿タオル地の物を選び、上着はズボンの中に入れてお腹を冷やさないようにしましょう。寝る時には、タオルケットや夏掛け等掛け物の調整をし寝冷えに注意しましょう。



皮膚のケア

子どもは代謝が良く、たくさんの汗をかきます。そして、たくさんの汗が出ることで皮膚の毛穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まってしまいます。そこから炎症が起き、かゆみや赤みが出てあせもとなります。あせもは背中・首・肘の内側等に多く現れます。汗をかいたらこまめに汗を拭き、衣服を着替える事が一番の予防法です。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やす等なるべくかかないようにしましょう。



感染症にご注意ください！

近隣では、手足口病や新型コロナウイルス感染症が増えているようです。夏風邪にも十分注意しながら、楽しい夏をお過ごしください。