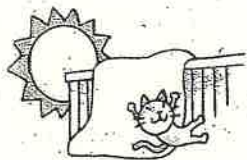


ほけん

令和5年8月号

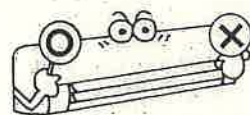
こぐま保育園

だより



暑い日が続き、汗をかく量も多くなってきました。小さな子どもたちは、汗をかくだけで体力を消耗します。暑い夏を健康で楽しく過ごせるよう食事や睡眠、水分補給、皮膚の清潔に注意し、元気に過ごせるようにしましょう。

子どもは脱水症になりやすい上、特に小さい子どもは喉の渇きをうまく伝えられません。遊んだり運動しているとき以外にも、風呂上がりや就寝中などに多くの汗をかきます。寝る前や起床後、登園前などにお茶を飲ませるなど大人が注意しましょう。



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…



「睡眠不足」ガキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」ガキケン



就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。



熱中症 & 汗臭さ 対策に！ “濡れタオル” で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル 乾いたタオル

実は、暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

〇〇に刺されたら！

ハチに刺された！

- 針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く
- 毒と血を絞り出すように、水で洗う
- 痛みやはれは、水や水で冷やす

☆軽い時は薬局で相談 ☆気分が悪かったり、息苦しいときは、すぐに受診しましょう

毒蛾にさわった！

- 毒の毛がついていたら服を脱ぐ
- 粘着テープなどで皮膚についた毒の毛を取る
- その後、水で洗い流す

☆はれやかゆみがひどいときは、受診しましょう

クラゲに刺された！

- 絶対にこすらない
- 皮膚に触手がからまっている時は、海水で洗い流す。取れない時は素手で触らず、軍手やタオルでつまむ
- 痛みをやわらげるために水や水で冷やす

☆受診しましょう

園内で新型コロナウイルスの感染者が子どもや職員に複数確認され、登園自粛やクラス休園の措置をとることとなり、保護者のみなさまにはご心配をおかけしました。今週末より長い休みに入り、全国的にも感染の拡大が懸念されています。今一度感染予防対策と子どもさんの健康管理にご留意の上、お過ごしください。