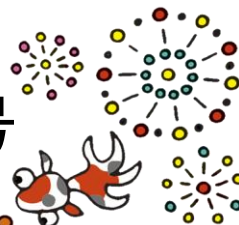


# ほけんだより 8月号



令和8年8月1日  
三永太陽保育園



汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。



## 冷たいもののとりすぎに注意

冷たい食べものをとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べものをとるようにしましょう。

また、飲みものにも要注意。水やお茶は積極的に飲んでほしいのですが、ジュースや清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気をつけましょう。



## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



## 病気はしっかり治して登園しましょう

7月はヘルパンギーナが流行しました。他にもコロナウィルス感染症、マイコプラズマ感染症、RSウィルス感染症、手足口病、ノロウィルス感染症、アデノウィルス感染症が確認されました。感染したお子さんもしっかりお休みをとることでまた元気に保育園で過ごせています。治りきっていない状態での登園は病気になったお子さん本人にとってもしんどく、また他のお子さんにも感染しやすい状態です。

感染症にかかったら  
しっかり治してから  
登園しましょう。

