



ほけんだより



令和6年 8月

あおばこども園

真夏の日差しが園庭を照りつける中、セミの鳴き声がにぎやかに鳴り響いています。夏は体力を消耗しやすく、朝食を食べていないと体内時計が乱れてしまい、ますます疲れやすくなります。早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。



水分のとり方に気をつけましょう



暑い季節、身体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間、汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

○のどが渇く前に《ちょちょこ》と水を飲むようにしましょう。

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に水分補給をするようにしましょう。

○基本的には水やノンカフェインのお茶を飲ませるようにしましょう。赤ちゃんはミルクや母乳でも水分補給ができます。

大量に汗をかいた時には、経口補水液などを飲ませるのもよいでしょう。



▽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、快適な毎日が送れるようにしましょう。



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。あせもができてきている時には、上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上がりの清潔な状態で、保湿をするなどのケアを心がけましょう。

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。クーラーを上手に使って、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。室温は、27～28℃が適温と言われています。



❖薬は朝、晩での服用をお願いします。