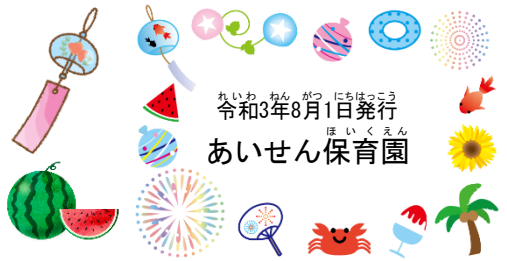


がつ 8月のほけんだよ



令和3年8月1日発行
あいせん保育園

8月ですね。いよいよ夏本番です！夏の暑さにも負けず、水遊びを目一杯楽しんでいる子ども達。今月も熱中症や感染症、皮膚疾患などに気を付け暑い夏を元気に過ごしていけるよう見守っていきたいと思います。

夏のスキンケア

子どもの肌は皮膚が薄く環境の影響を受けやすいため、日常のスキンケアが大切になります。特に夏は日光や汗の影響が強いため、清潔、保湿、紫外線予防に気をつけましょう。

① 清潔

汗などの汚れをそのままにしておくと皮膚刺激になるため、シャワーや濡れタオルできれいにあげましょう。しかし1日に何度もボディソープで洗うのは刺激が強いためNG。1日の終わりにはぬるめの湯船にゆっくり浸かるとなお良いでしょう。



② 保湿

肌がカサカサすると皮膚のバリア機能が損なわれて刺激物質になる汚れなどが皮膚内に侵入しやすくなり、肌が赤くなったりかゆくなったりします。夏でも保湿は必要です。



③ 紫外線予防

紫外線から皮膚を守るために帽子や長袖、UVケア製品を上手に活用しましょう。日焼け止めは肌への負担が多いとされる紫外線吸収剤を使用していない、SPF10~20位のものが良いでしょう。

熱中症に注意

熱中症は症状の度合いによって次のように分類されます。

○Ⅰ度の熱失神と熱痙攣(軽度)

大量の汗、こむら返り、筋肉痛、めまい、立ちくらみ、失神など

○Ⅱ度の熱疲労(中等症)

頭痛、悪心、嘔吐、筋肉の痙攣、脱力感など

○Ⅲ度の熱射病(重症)

高体温、皮膚が赤い、全身の痙攣、血圧低下、意識障害など

＜熱中症対策にお家で作れる経口保水液＞

＜基本的な材料＞

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・塩 小さじ1/2



飲みにくい場合はレモン汁などの果汁を入れると風味が改善されます。市販の経口補水液は少し高価だったりしますので、試してみても良いでしょう？また、普段は市販のスポーツドリンクでも十分ですが糖分が多いので、薄めたり麦茶などと組み合わせると飲むことをおすすめします。



7月の健康情報

RSウイルス 乳児クラス2名



発熱、咳、鼻水の園児が多数でした。乳児クラスはもちろん、幼児クラスでも熱を出す園児が多くみられました。

8月7日「鼻の日」

鼻をたいせつに



鼻は、においを感じたり呼吸をする働きをしています。また空気中のゴミやウイルスが体の中に入るのを防いだり、体に入ってくる空気の湿度や温度を調節する加湿器やエアコンのような役割もしています。鼻が悪いと耳や喉、肺などの病気にかかりやすく、学業や仕事等の効率に悪い影響がでることがあると指摘されています。