



# ほけんだより

2024年 8月 りすのき保育園 No.6

暑さが大変厳しくなっています。熱中症や感染症に気をつけてお過ごしください。夏本番、色々計画を立てているご家庭も多いかと思います。お子さまの体調に合わせて、楽しい夏をお過ごしください。

## 今月の予定

身体測定	21日(水)	全園児
0歳児健診	27日(火)	くるみの部屋 15:00~ 大池先生による診察です。

気温が30度を超える日が続いています。水分補給や休息をとりながら過ごしていきたいと思います。

気温が高すぎる日は熱中症にも注意する必要があります。安全に行うことを第一として考えると、やむを得ずプールや水遊びを中止にすることもあります。プールや水遊びができなかったことが残念なことではなく、違ったあそびができたことを喜べる気持ちを共感していただけると嬉しいです。保護者の皆様のご協力とご理解をよろしくお願いいたします。



## 子どもが熱中症になりやすい理由

### 体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



### 地面との距離が近い

身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32°Cでも、子どもは35°C程度となります。

### 自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる など

## 熱中症 & 汗臭さ 対策に! “濡れタオル”で水分をプラス

汗をよくかく季節です。皮膚の清潔を保ち、湿疹や掻き壊しなどから思わぬ感染症にならないように、注意しましょう。

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、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。



鼻は、呼吸をしたり、匂いを感じたり、味を感じたりするとき大切な働きをしている器官です。

鼻や耳や目は細い管でつながっているのので、風邪をひいて鼻がつまると、目やニが出たり、耳が痛くなったりすることが子どもにはよくあります。加えて、子どもはよく鼻血も出します。基本的に心配することはありません。しかし、対応を間違えると症状が悪化してしまいます。落ち着いて対応しましょう。また、家族以外の方の血液を素手で触らないように気を付けましょう。

## わっ! 鼻血は! こんなとき、どうする?

- A 上を向く
- B ティッシュを詰める
- C 鼻をつまんで下を向く

正解は C 上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ! また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。



## 蚊が血を吸う理由

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活しています。血を吸うのは繁殖期のメスだけ。人間の血には栄養がたっぷり含まれているので、卵を育てるために手で叩き潰される危険を冒してまで血を吸いに来るのです。

### かゆくなるのはなぜ?

蚊は管を皮膚に突き刺すときに、痛みを感じにくくなる成分が含まれた唾液を出します。この唾液に体が「外敵だ!」と反応して腫れたりかゆくなったりします(アレルギー反応)。この反応の強さは人によって違います。



### 感染症の危険も

蚊はいろんな人を刺すので、血液に含まれた病原菌を運んできて、そこから感染する場合があります。海外で多く見られます。お出かけの機会も多い夏休み、虫刺され対策は万全に。

虫よけスプレーは、保育園では戸外で遊ぶときに、園で販売しているディートの入っていないものを使用しています。朝晩、自宅でご使用されているものは、お持ち帰りください。園の虫よけスプレーは大人が管理しているので、子どもが自由に使用することはありません。お持ちになったものを子どもが使用し、間違えて他の子どもの顔にかかってしまうことも考えられます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月も、元気に過ごせますように☆