



ほけんだより



令和8年7月31日
太宰府くじら保育園
看護師 原口

暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、休日に遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出を作りましょう。

熱中症

夏の強い日差しや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症。対策をしっかりとって、暑い夏も安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節機能が未発達です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温をさげるまでにも時間がかかります。また、子どもは身長が低いので、照り返しの影響を受けやすいです。そのため、子どもは熱中症になりやすいと言われています。

熱中症？と思ったら…

- ①涼しい場所で休む…涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて安静にしましょう。
- ②水分を補給する…少量の水分（経口補水液など）を数回に分けて補給しましょう。
- ③体を冷やす…首、脇の下、足の付け根に冷たいタオルや保冷剤などを当てて、体を冷やしましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分ごとに日陰で休息をとるようにしましょう。
- 吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 汗をたくさんかいた時には、必要に応じて経口補水液なども活用しましょう。



あせものを予防しましょう！

あせもは、首や脇、肘・膝の内側など、汗がたまりやすい場所にできやすく、かゆみや皮膚トラブルの原因になります。暑い時期は汗をそのままにせず、肌を清潔に保つことが大切です。



●汗をかいたら着替えたり、濡れタオルで優しく拭いたりしましょう。ご家庭ではシャワーで汗を流すのもおすすめです。

●入浴後は体をしっかり拭き、必要に応じて保湿剤で肌を整えましょう。



●薄着を心がけ、吸湿性・通気性の良い衣類を選びましょう。



8月7日は鼻の日

「は（8）な（7）」の語呂合わせから制定されました。鼻の働きや、正しい鼻のケアについて見直してみましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。

強くかむと、鼻を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあるので注意しましょう。

