



テラスハウス保育園

今年はとても短い梅雨でしたね。いよいよ暑い夏がやってきます。

6月より始まったプール遊びを楽しんでいる子どもたち。水の感触や涼感を全身で感じながら、これから訪れる暑い夏を元気に過ごしていきたいと思えます。



健康状況



梅雨に入り蒸し暑くなり、発熱、鼻水などで体調を崩されるお子さんがおられました。

じめじめした気候のせいで体調を崩しやすくなるのは大人も子どもも同じです。機嫌や食欲などちょっとしたサインを見逃さないようにしてあげましょう。

7月の保健行事

13日(水) 身体計測

14日(木) 2歳児 元気っ教室

「手をあらおう！」



夏のスキンケアですこやかに！

★汗ケアをしっかり・・・お風呂でよく洗い流しましょう。

汗に含まれる塩分などが、皮膚を刺激します。

入浴できない時はぬれたタオルでふきとってあげましょう。



あせもがしやすい場所

- ・頭～うなじ、首
- ・背中・胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、ふとももの内側など

★寝汗もなるべく取ってあげましょう。

睡眠中の汗は、寝入ってすぐの1時間くらいの中にたくさん出ます。

寝る前に背中にタオル等をはさんでおき、後でそっと抜いてあげると良いでしょう。



★夏でも保湿を忘れずに。

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などからの刺激から守る為に保湿が大切です。



④虫刺されなど 肌トラブルをチェック！

虫刺されで腫れたり、掻いて傷が出来たりしていないかチェックし、あれば対処してあげましょう。掻いて傷を作らないために、爪を短く切ってあげることも大切です。



気を付けて！熱中症

*熱中症はどんな時に起こるの？

- ・気温が高い時
- ・湿度が高い時
- ・水分不足
- ・急に暑くなった時



*どんな症状がでるの？

顔がほてる・身体が暑くなる・嘔気・嘔吐・気分不良などの症状があり、ひどくなると意識障害を起こします。

*熱中症を防ぐポイント

気温や注意報をよく見る

気温や湿度の高い日、暑さ指数の高い日は外での活動を避けましょう。

暑さに身体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、身体が暑さに慣れず、熱中症リスクも上がってしまいます。適度に外で遊び、暑さに慣らしましょう。

*もし熱中症になったら・・・？

涼しい所に移動し、衣服を緩め、頭を低くして休ませます。塩分、糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ飲ませてあげましょう。

水分補給は前もって

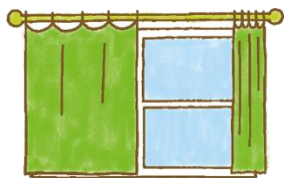
小さい子どもは「喉がかわいた」と言えません。こまめに水分補給をしましょう。

無理をしない

体調が悪くなった時はもちろん、顔が真っ赤になっている、汗をたくさんかいているようなときは、涼しい場所で休ませ、水分を取らせましょう。



エアコンを上手に使うって涼しく過ごしましょう！



まずは衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に大人が薄着になりましょう。

室内の温度差を少なくする

天井と床では1~2℃の温度差があると言われています。大人にはちょうど良くても、子どもには寒すぎる可能性があります。扇風機などで室内の空気を巡回させましょう。



冷風が直にあたらないように

冷たい風があたり続けると、身体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、扇風機やエアコンの風が当たらないように気を付けてあげましょう。

