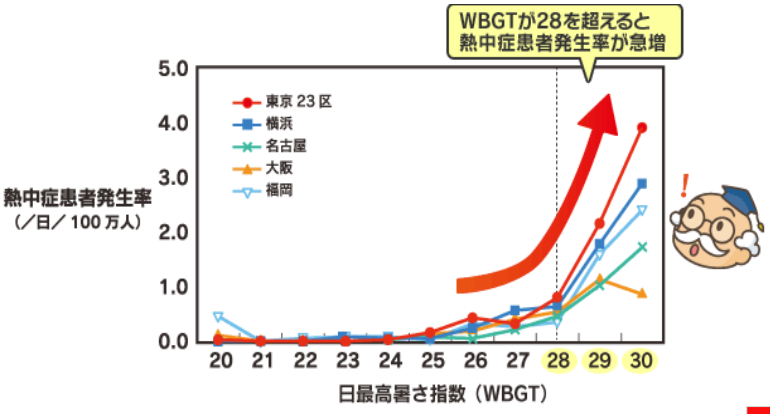
2023年8月10日

チャイルドハウスこども園

酷暑が続き、早い段階から、『熱中症』が多く聞かれていますが、夏バテすることなく過ごせていますか？食欲が落ちたり、暑さのために寝不足になったりと、体調をくずすお子さんが増える時期でもあります。エアコンなどを上手に活用して、暑い夏を乗り切りましょう。

『熱中症』は、暑さを防ぐだけじゃダメ!!
『WBGT』をチェックしよう!!



- 湿度が高い場所
  - 汗が蒸発しにくい。
  - 体から空気へ熱を放出する力が減少する。
- 『暑さ』=気温 + 湿度
  30℃以下の気温でも、湿度が高い時に、熱中症になる人が増える。

皆が出来る事

- 暑さ指数 WBGT が 28 を超える時は、熱中症にかかりやすくなる。蒸し暑い日は特に注意が必要
- 外に出る時は、帽子をかぶってこまめに水やお茶を飲もう。涼しい場所で休むのも効果的。

	危険	31～	運動は原則中止
	厳重警戒	28～31	激しい運動は中止
	警戒	25～28	積極的に休憩
	注意	21～25	積極的に水分補給
	ほぼ安全	～21	適宜水分補給

「保湿」はとても大切な、スキンケア

皮膚炎や皮膚トラブル ＝ ① QOL の低下　② アレルギーの原因であり、悪化の要因

例えば、痒みで眠れないことが、低身長や集中できない事の原因になる事も・・・

正常な皮膚に戻すために重要なのは、**『 洗って、保湿 』**

〈 洗い方の３原則 〉
- ☆ しっかり泡立てて、手で洗う
- ☆ 刺激の少ない石けんを選ぶ
- ☆ しわをしっかり伸ばして洗う

→ しっかり洗い流す → 保湿

保湿剤の塗り方

使用量の目安

↑この量で、大人の手のひら２枚分（前腕１面分）の広さに塗れます。

塗り方の POINT

① 手を清潔にしてから、上の写真を参考に保湿剤をとる。

② 手のひらを使って、こすらずに優しく塗り広げる。（しわをのばして行う）

※ 光にかざすと光るくらい、又は、ティッシュに引っ付くくらいにペトペトするのが効果的!!

夏のスキンケア

夏の特徴は、汗をかく事。

- ☆ 汗をかかないように…ではなく、しっかり汗をかいて、きれいに洗う ＋ 保湿を心掛けましょう！
- ☆ 日焼け止めは、１０～１５%のものをこまめに塗る事が大切
- ☆ 日焼け止めは、保湿剤先に塗って、肌にバリアを作ってから使いましょう！

健康状況

暑さからの疲れも出ているようです。発熱や咳・鼻水の症状から受診されて、「夏風邪」と診断を受けるお子さんがちらちら見られるようになりました。

熱はなくて、元気なものの、咳や鼻水がたくさん出るお子さんが増えています。早めに体を休めたり、病院を受診するなど、お子さんの体調に合わせて、対応をお願いいたします。

体調について気なる事等ありましたら、担任・看護師までお知らせください。

８月の保健行事

身体計測

１８日（金）	３歳児
２１日（月）	４歳児
２２日（火）	５歳児
２３日（水）	０～２歳児
２４日（木）	１号認定児