



令和6年8月
わんわん保育園
佐藤

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。子ども達は汗をたくさんかくと体力を消耗します。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。まだまだ暑い夏を乗り切るために、しっかり食事を摂って、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。部屋の温度が27~28°Cを目安にしましょう。ときどき換気も忘れずに！

熱中症にならないために！

- ・外に出るときには、必ず帽子をかぶりましょう。
- ・外に出る時間帯。長さを考慮しましょう。
- ・高温の室内や車内の中での熱中症に気を付けましょう。

絶対に子どもをひとりにしないでください

8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちに行ってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に保ちましょう

