

# 8月 保健だより

2023年8月号  
ひむろこだま保育園

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になってあそぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また暑いと食欲が落ちて、冷たい物ばかり食べてしまうことがあります。しっかりとご飯を食べるようにしましょう。お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。体調やけがに気をつけましょう。



## 今月の目標

- ・早寝早起きをしましょう。
- ・あさ・ひる・よる、しっかりご飯を食べましょう。

## ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができてきている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です  
鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

### 鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょ。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



### 水分をとる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら 医療機関へ

- ・唇が乾いている。
- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに反応しない。
- ・体温が40℃を超えている。
- ・けいれんを起こしている。