

# ほけんだより



令和2年7月  
こでまり保育園  
～第4号～

梅雨に入りましたが、大雨が降ったり、晴天になったりと、天候がころころ変わり、気温や湿度の変化も大きく、不快感を感じる事が多い毎日です。今年は感染予防の為、子ども達の大好きなプール遊びの機会は少なくなりましたが、毎日嬉しそうに歓声をあげて元気に楽しんでいます。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能を高めることができます。プール遊びや外遊びで体を鍛え、これからやってくる暑い夏に負けない体づくりを心掛けましょう。

## 虫刺されに気をつけよう！

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れ上がった水ぶくれができることもあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになることもあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽くて済みます。

★一番大切なのは虫に刺されないように対策をしておくことです。

### ①服装に注意！

肌を極力露出しないこと。場所によっては長袖、長ズボンを着用しましょう。虫は汗の臭いに反応して寄ってくることもあるので、小まめに拭いたり着替えることも大切です。

### ②虫除けで予防！

スプレーやクリーム、洋服に貼り付けるシールや腕に付けるリグなど、様々な種類があります。子どもが直接虫除け成分を吸い込まないように注意しましょう。低年齢の子どもにはいったん親の手に付けてから肌になじませたり、洋服にスプレーしても効果があります。

※「ディート」が含まれる虫除けは6ヶ月未満の乳児には使ってはいけません。「ディート」とは世界中で最も多く使用されている虫よけ成分ですが、まれに神経障害や皮膚炎等の副作用を引き起こす可能性があります。「ディート」の濃度と使用回数は商品の表示を確認してください。

◎6ヵ月以上2才未満は1日1回

◎2才以上12才未満は1日3回



## プール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか(熱が引いた後、2日以上経っていますか)？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 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て暑くなるので、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分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

