

# ほけんだよい



令和6年 8月  
こでまり保育園  
～第5号～

今年は気温の高い日が多く、連日猛暑が続いています。まだまだ厳しい暑さが予想され、夏の疲れが出てくる頃です。そんな中でも子ども達は暑さに負けず夢中になって遊びます。とくにプールなどの水遊び中でも小まめな水分補給を心がけ、熱中症には十分に注意しましょう。生活リズムが乱れると免疫力が低下し、夏に流行する感染症などに感染したりしてしまいます。気温が高いと冷たいものばかり食べたくになりますが、しっかりご飯で栄養をとり、十分な睡眠をとって、夏を乗り切りましょう。

## とびひに注意！！

とびひは虫刺されなどで傷ついた肌をつめでひっかくと、傷口に細菌が感染しておこります。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷がなおらない」というのがとびひの始まりのサインです。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これを、かいてしまいその手で他の所をかくと、とびひがどんどん増えていってしまいます。そうならないように、保護者の方が水ぼうを見つけたら、子ども達がかいてしまわないようにガーゼなどで覆い病院を受診しましょう。

☆お家でのポイント☆

- じゅくじゅくしている所はガーゼで覆う。
- お風呂は湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ。
- 入浴後はタオルなどでゴシゴシこすらずに、軽くおさえるようにして水分は拭き取る。
- 子ども達のつめを短く切る。



## 上手な水分補給のポイント

◎理想的なタイミングは…

朝起きた時・寝る前・お風呂の前後・遊びにでかける前後・食事中など…

◎一度にたくさんではなくコップ一杯程度

◎水か麦茶を飲もう！

★ジュースは糖分が多く夏バテをおこしやすいので、飲む量に注意しましょう。

スポーツドリンクなどは塩分と糖分が水に溶けているものです。熱があるときやぐったりしているときなどの体調が悪いときには適していませんが、普段の水分補給には水か麦茶が良いでしょう。また、牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給という点では適していません。できるだけ、麦茶を飲む習慣をつけましょう。

プールや川・海などで遊ぶ機会が増えてくると思いますが、水の事故にも注意が必要です。絶対に子ども達から目を離さず、楽しい夏をお過ごしください。