ほけんだより

伊江村立東保育所　令和7月年7月4日(木)

日に日に日差しが強くなり、暑い夏がやってきました。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけたいですね！
また、たくさん遊んだ後はお家でゆったりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

熱中症に気をつけよう！！

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。

水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった
体が暑さに慣れないため、熱の放出がうまくいきません。

～熱中症を防ぐ4つのポイント～

①気温や注意報をよく見る
気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での長時間の活動を控えましょう。

②水分補給は前もって
小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、あそぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③暑さに体を慣らそう
暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④無理をしない
外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう！！

夏のスキンケア、ここをチェック！

＊お風呂でよく洗い流しましょう
お風呂の時にあせもができやすい場所や虫刺されがないかチェックしましょう。

＊夏でも（夏こそ）忘れず保湿しましょう
子どもの皮膚は大人よりも薄く敏感です。乾燥もしやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。

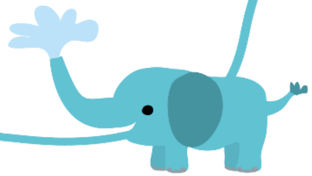
＊つめは短く切りましょう
虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。１週間に一度はつめを見て、こまめに切ってあげましょう。
肌の露出を避ける工夫も大切ですね。

ヒトメタニューモウィルス

村内、保育所内にて、数名の感染者が出ています。
主な症状は発熱、咳、鼻水、喘鳴などです。特に免疫力が低下している人や乳幼児、高齢者は重症化するリスクがあるため、注意が必要です。
体調で気になることがあれば早めの受診を心がけましょう。

保育所での服装について

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装が適しています。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りのついていない物、フードのついていない洋服にしてください。（ひもや飾りは遊具にひっかかるなど、思わぬ事故の原因となります）ご協力をお願いいたします。

水あそび

保育所では、気温などを見ながら、安全に配慮して水あそびを行っています。最近は特に暑いので、水あそびや氷あそびで涼をとりながら楽しんでいます。水あそびは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。保育所でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員に伝えてください。