



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年8月5日(火)

猛暑が続いています。子どもたちは暑さのなかでも夢中になってあそぶので、水分補給や休息をこまめにとりながら過ごしています。この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、体調や安全に気を配りながら、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね♪♪

お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい上に、腕力が弱く自分で起き上がることが難しいもの。水深が浅い水でもおぼれる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック



暑い日は水遊び向きと考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまいます。気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。

アウトドアでは

靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、子ども用のライフジャケットを着せると安心です。また、石やガラスなどによるけがを防ぐために、靴をはかせましょう。

周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降った雨やダムでの放流などで急に水かさが増えることがあります。海では、遠い台風や低気圧の影響で波が高くなる場合があります。周辺の気象情報をチェックしておきましょう。

夏の肌トラブル

とびひ ができたとき

虫刺されや擦り傷などをかきむしってしまうと、細菌が感染してジクジクしたとびひになることがあります。とびひは感染力が強く、とてもかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも広がってしまいます。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす**、**かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

ケアは



シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かきこわして広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check !

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

冷たいものばかり食べている

野菜はサラダばかり食べている

アイスクリームや冷やした果物をよく食べる

冷たいジュースが最高だ



暖かいものを食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。