



伊江村立東保育所 令和8年8月5日(水)

本格的な夏が始まりました！！暑いと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう(*^_^*)♪

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

保育所での熱中症予防対策

保育所では、熱中症予防の対策として以下のことに取り組んでいます。

- ・暑さに慣れるために、朝や夕方の涼しい時間帯に戸外活動を行う。
- ・戸外に出る時は帽子を被り、休憩や水分補給の時には必ず。
- ・15～20分ごとに水分補給を行う。水分補給と一緒に黒糖や塩系のせんべいなどで、ミネラルや塩分の補給も行う。
- ・毎日熱中症警戒アラートの確認を行い、戸外では遮光ネットや簡易テント、ミスなどを使用する。
- ・暑い時は水で手腕を濡らす、氷遊びや水あそびで涼をとる。

夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

① 刺されたところを水で洗い流します。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

がでえたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る種の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

がでえたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強い上に、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、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。

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、湿しんが変化したときは、小児科や皮膚科を受診

治療は

抗生薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗生薬の内服をします。

安全計画

今月の安全計画は『不審者対策』です。不審者対応について安全指導や訓練を行います。避難訓練は【さくら組保育室からの出火】を想定して行います。