

広野保育園けんこうだより

8月号

令和7年7月25日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.9

暑い日が続いています。お子さん達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて食欲がわかなくなったり、冷たいものを食べてお腹を壊してしまったりすることがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、3食しっかりとることを心がけましょう。

夏バテ

夏バテは暑さで食欲がなくなり、冷たい物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことが原因で起こります。さらに、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜による睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



夏バテ STOP！ お家でできる予防法

普段から軽い運動をしたり、お風呂にゆっくり浸かったりすることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったります。



夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

- ☐ 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



温かいものも食べましょう

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ところから始めましょう。

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きません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

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。

夏の肌トラブルについて

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。

とびひのケア



- ①毎日お風呂に入るかシャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちましょう。
- ②湿疹・アトピー性皮膚炎の治療に努めましょう。
- ③虫さされ、すり傷などは早めに治療しましょう。
- ④爪は短く切り、外出後や遊んだ後は手を洗いましょう。
- ⑤鼻をいじるのをやめましょう。（鼻の中にはとびひの原因である黄色ブドウ球菌がたくさんいます）

とびひの治療

抗菌薬の塗り薬を使います。
よくならないときは、抗菌薬の内服もします。



あせも

汗を分泌するところに、汗やほこりなどが詰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、かゆくなります。



あせものケア

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拭き取りましょう。



あせもの予防

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。



じんましん

季節を問わず、風邪をひいて体調が悪い時や疲れている時、気温が急に下がったときなどに発症します。かゆみとともに皮膚が赤く盛り上がり、次第にくっついて大きくなることもあります。出る場所や治るまでの期間、かゆみの程度はまちまちで、治まっても繰り返すことがあります。

じんましのケア

冷やしたり、市販のかゆみ止めなどを使ったりして、かかないようにしましょう。ひどくかゆがる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。



★8月7日は鼻の日です★

鼻血が出た時の対応

まず子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。

鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。

鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。



鼻血が出たときの 間違った対応

- ✗ あお向けに寝かせる
- ✗ 上を向かせる
のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。
- ✗ うなじをたたく
鼻血を止める効果はありません。

●8月の身体測定●

21日(木)	22日(金)
0歳児（ひよこ）	3歳児（梅）
1歳児（桃）	4歳児（竹）
2歳児（桜）	5歳児（松）

