



# 8月保健だより

保育園夢未来東雲園

H29年8月17日(木)

連日の猛暑で、海や川などに出かける機会もあるかと思いますが。熱中症、熱射病、脱水症等気を付けなければならないこともたくさんです。暑い日は何もしなくても汗はが出てきます。こまめな水分補給を心掛けましょう。また、たくさん遊んだり、食欲不振など、疲れが溜まりやすい時期でもあるので、活動と休息のバランスを取り、いつも通りの生活リズムで過ごしていきましょう。

## ○囑託医 のずえ先生より

7月に引き続き、手足口病が流行しています。手、足、口に発疹が見られるようであれば受診してください。

※手足口病に感染した場合、登園届の提出をお願い致します。HPからもダウンロードできます。



## 夏を健康に過ごしましょう！

### ○水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。

### ○皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### ○紫外線対策

外出時は、つばの広い帽子を被りましょう。また、タンクトップは、肩に日差しを受けるので、袖のある服を着るようにしましょう。

### ○室温管理

高温・多湿などの条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。

設定温度は26～28℃を目安にしましょう。



## <あせもについて>

夏に多くみられる皮膚トラブルのひとつはあせもです。あせもは、大量の汗をかくことで汗腺が詰まり、皮膚内に汗がたまって生じる皮膚トラブルのことです。また、あせもは頭や額、首まわり、ひじの内側、足のつけ根やお尻、ひざの裏側など、汗をかきやすく、たまりやすい部位にできやすいです。あせもを掻いてとびひになる場合もあるので注意が必要です。

### <あせもを予防しましょう>



- ・おむつはこまめに取り替える。
- ・直接肌にあたる衣類は、吸水性・通気性が高いものを選ぶ。
- ・定期的に、汗をかいていないかチェックする。
- ・汗をかいたら、こまめに乾いたハンカチやタオルでやさしく拭き取る。
- ・大量に汗をかいたら、ぬるめのシャワーや沐浴で汗を流す。

## 日射病・熱射病



人間の体は、気温の高い環境にいと、汗をかいて体温調節をしようしますが、それが間に合わないと、体全体の体温が上昇し、日射病や熱射病になります。

○日射病…戸外で強い直射日光にさらされたため起こる。

○熱射病…熱いところに長時間いたため起こる。

子どもは、体温調節をする力が未熟なため、大人に比べて暑さに影響されやすいので、十分気を付けましょう！

