ほけんだより

2025年　8月　りすのき保育園　No.6

暑さが大変厳しくなっています。熱中症や感染症に気をつけてお過ごしください。夏本番、色々計画を立てているご家庭も多いかと思います。お子さまの体調に合わせて、楽しい夏をおすごしください。

今月の予定

身体測定	20日（水）	全園児	
0歳児健診	26日（火）	くるみの部屋　14：00～	大池先生による診察です。

熱中症＆汗臭さ対策に！“濡れタオル”で水分をプラス

汗を拭くとき、どちらのタオルを使っていますか？

実は、
暑い夏には「濡れタオル」が効果的。

汗は皮膚から蒸発するときに、体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。

また、汗臭さの原因になる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。

濡れタオルがなければ、汗拭きシートでも大丈夫。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてください。

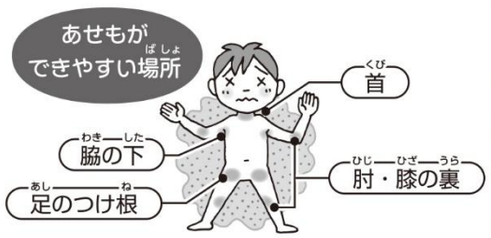
汗をよくかく季節です。皮膚の清潔を保ち、湿疹や掻き壊しなどから思わぬ感染症にならないように、注意しましょう。

あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。

これらの理由から、子どもはあせもができやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ



鼻は、呼吸をしたり、匂いを感じたり、味を感じたりするときに大切な働きをしている器官です。

鼻や耳や目は細い管でつながっているので、風邪をひいて鼻がつまると、目ヤニが出たり、耳が痛くなったりすることが子どもにはよくあります。加えて、子どもはよく鼻血も出します。基本的に心配することはありません。しかし、対応を間違えると症状が悪化してしまいます。落ち着いて対応しましょう。また、家族以外の方の血液を素手で触らないように気をつけましょう。

わっ、鼻血だ！こんなとき、どうする？

Ⓐ 上を向く　Ⓑ ティッシュを詰める　Ⓒ 鼻をつまんで下を向く

正解はⒸ

上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ！　また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。

鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。

鼻の穴をほじほじ…はダメです

鼻くそがたまって気になる時、鼻の穴を指でほじっている人はいませんか？

人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているので、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手にはバイ菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのはバイ菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。粘膜から体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。

鼻くそを取りたい時は

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がりに、やさしく鼻をかみましょう。

気温が 30 度を超える日が続いています。熱中症に注意して、水分補給や休息をとりながら過ごしていきたいと思います。安全に行うことを第一として考えると、やむを得ずプールや水遊びを中止にすることもあります。プールや水遊びができなかったことが残念なことではなく、違ったあそびができたことを喜べる気持ちを共感していただけると嬉しいです。保護者の皆様のご協力とご理解をよろしくお願いいたします。

虫よけスプレーは、保育園では戸外で遊ぶときに、園で販売しているディートの入っていないものを使用しています。自宅でご使用されているものは、お持ち帰りください。園の虫よけスプレーは大人が管理しているので、子どもが自由に使用することはありません。お持ちになったものを子どもが使用し、間違えて他の子どもの顔にかかってしまうことも考えられます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

今月も、元気に過ごせますように☆彡