



保健目標

十分な休息と水分補給をしながら

元気に過ごしましょう



ほけんだより

第 450 号 令和 7 年 8 月 1 日 光明第五保育園

暑い夏がやってきました。たくさん遊んでいっぱい食べて、そしてしっかり休息を取り、体調の変化に気を付けながら、元気に過ごしましょう。園では、外で遊ぶときは帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、戸外での活動時は暑さ指数をチェックする、室内の環境を整えるなどの対策をしていきます。

8月7日は【鼻の日】です
慢性的な鼻づまりになっていませんか？

鼻づまりのほとんどは、鼻の粘膜が腫れた状態（鼻炎）になるために起こっています。お子さんに慢性的な鼻づまりがあると、口呼吸になる、いびきをかき、眠りが浅くなるなどの影響が出ることがあります。慢性的に鼻づまりが見られる場合は耳鼻科を受診してみましょう。



今月の健診

8月6日身体測定(幼児)

7日身体測定(幼児)

26日0歳児健診



こころがほっとする本の時間 保護者におすすめの図書



『コーヒーが冷めないうちに』

川口俊和



とある喫茶店の“ある席”に座ると過去に戻れる。ただし、コーヒーが冷めるまでの短い時間だけ。過去を変えることはできなくても、気持ちを伝えることで、前を向く力がもらえる物語です。子育てや仕事に追われる日々の中で、大切な人との時間を見つめ直したくなる一冊です。



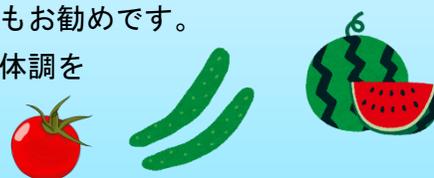
暑い夏を元気に乗り切るポイント

水分補給

熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。15分～30分くらいが目安となります。

スイカやメロン、オレンジなど水分が多く含まれている果物は、熱中症予防に効果的です。また、カリウムも豊富で、体内の電解質バランスを保ちます。キュウリやトマト、レタス等水分が多く含まれている野菜もお勧めです。

ビタミンやミネラルが豊富で体調を整えるのに役立ちます。



皮膚のケア

汗をかくことは、体温を調節するために必要なことです。でも、汗をかきっぱなしにしておくと、あせもなどの皮膚のトラブルになってしまいます。あせも対策のカギは「清潔」です。汗をかいたら、きれいなハンカチやタオルなどで拭き取りましょう。ぬるめのシャワーを浴びるのも効果的です。

長い髪の毛をおろしていると、首筋に汗をかきやすく、また髪の毛の雑菌があせもの原因になる事もあります。長い髪の毛は、束ねることをお勧めします。



紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策をしましょう。

日焼け止めは赤ちゃんから使用することができます。ベビー用や子ども用を選びましょう。日常生活ではSPF15～20、PA++、海や山ではSPF20～40、PA++～+++を目安にしましょう。

紫外線をたくさん浴びすぎると、しわやシミなどの皮膚老化を早める、皮膚がんのリスクが高くなる等といわれています。



室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。室内の熱中症対策として、室温は28℃以下、湿度は70%以下を目安に保つことが推奨されています。特に湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温が下がりづらいため、熱中症のリスクが高くなります。

特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいため注意が必要です。

