

おひさま

ながかみ 保健だより
2025年6月号 文責 山下美香子

雨がシトシト降る時季になりました。この時季は、真夏のような『ジメジメ』する暑い日もあれば、気温が下がり肌寒く感じる日もあり、お子さんの体調管理が難しく感じる時です。

今夏に向けて、身体が汗をかいても気持ちよく過ごせるよう、吸湿性がある肌着や心地よい洋服の調節に気を配っていきましょう。



からだ水分を欲しがっています(熱中症対策)

気温が20℃を越える日々が続く夏を向かえます。眼に見えなくても、身体はいつも以上に汗を発散しています。熱中症にならないためには、こまめな水分補給が必要となります。

0～1歳児は、朝(8:30頃)、おやつ(9:30～10:00頃)、入室後(10:30～11:00頃)に、こまめに水分補給をしています。

2～5歳児は、スタッフが声をかけ、自前の水筒を開けてこまめに水分補給を促しています。スタッフが水筒の重みをチェックし、飲んでいない子に声をかけています。

ご家庭でも登園前に

- ◆コップ1杯程度の水分を飲ませてから登園する。
- ◆駐車場から、帽子をかぶり、リュックを背負って登園する。

など、熱中症対策を行っていきましょう



鼻をかもう

先月の内科健診では、「鼻炎」のお子さんが多く、黄砂やPM2.5の影響で鼻水が出やすくなっていると、嘱託医の吉井先生から情報をいただきました。

そこで、お子さんに鼻の「かみ方」を教えてあげながら、大人が手を添え、「ふ～ん」と言葉も添えて、鼻水をかむことを伝えてみましょう。また、こまめに鼻水を拭いてあげ、鼻の下の赤みを取ってあげましょう。

鼻をかむ時は、口から息を吸う

空気をたっぷり取り入れ、鼻水を押し出す。

片方ずつかむ

片方の鼻をきちんと押さえるようにする。

鼻に優しいかみ方



ゆっくり、小刻みにかむ

- ① あわてず
- ② あせらず
- ③ 少しずつかむ

強くかまないこと

かみにくいときも一度に力を入れず、少しずつかむ。
中耳炎の原因にもなりま



夏に向けて 皮膚を清潔に

汗によるかゆみ、あせも、かきむしりなど、肌トラブルが出始める時期です。水遊びを快適に過ごしていけるよう、肌をスベスベに整えていきましょう。

◆爪は短く切ろう



◆髪の毛を結ぼう



◆ジュクジュクした傷はガーゼと包帯で保護しよう

