



7月のほけんだより

2025年7月1日

ハレルヤ保育園

保健衛生

今年は例年になく早い梅雨明けになりました。これからの時期は暑さが続き、食欲も体力も落ち気味になります。室内外の温度の差や、冷たい物の飲み過ぎなどで免疫力が落ちやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすくなります。日頃から手洗い・うがいや十分な睡眠をとって予防し、健康に夏を乗り切りましょう。

乳幼児の熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境が原因で体内に熱がこもり、大量の発汗や頭痛、おう吐などの症状があらわれる病気です。乳幼児は、体温調節が未熟なことや身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから熱中症になりやすいといわれていますので、おとなによる熱中症予防がとても重要です。

予防の基本 水分補給のポイント

子どもの体には、多くの水分摂取が必要です。だから、たとえ喉の渇きを訴えていなくても、水分をこまめに取らせましょう。

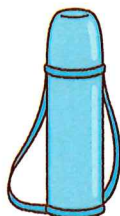
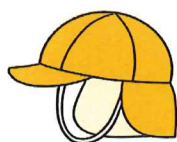
子どもたちが飲み物を飲みたい時に飲めるように、外出する時は水筒を持たせます。水筒の中に入れる飲み物は塩分や糖分を含まない水や麦茶などがお勧めです。



外遊びの時の持ち物で熱中症対策

帽子は、直射日光を避ける役割があります。汗を拭くタオルや、水分補給のための水筒も持ち歩きます。体を冷やすには、扇子やポータブル扇風機、首冷却アイテムなども用意すると良いでしょう。

他にも、熱中症になった時のために、経口補水液などがあると安心です。



6月の感染症報告 (6/1~28)

ヘルパンギーナ 2名

7月25日は「世界溺水防止デー」

家庭での子どもの水の事故を防ぐには

1. 入浴中の子どもの見守り

- ・子どもだけで入浴させない
- ・子どもは大人の後に浴室に入れ、先に浴室から出す。

2. 浴室等の水回りの環境づくり

- ・子どもが小さいうちは、入浴後は浴槽の水を抜くことを習慣にする。
- ・子どもだけで浴室に入らないようにベビーゲートなどを設置する。
- ・使用後の洗濯機、洗面器、バケツに水を貯めたままにしない。洗濯機にはチャイルドロックをかけて蓋をあけられないようにする。



ワセリンで治る？悪化する？

ワセリンとは・・・原材料は「石油」から炭化水素類の混合物を脱色・精製したものです。

皮膚には精製度の高いものほど刺激が少なく、精製度の高い順にサンホワイト・プロベト・白色ワセリンがあります。

保湿剤としてよく使用されていますが、正確には保湿剤ではなく**保護剤**ですので、炎症のない乾燥肌や傷口には一時的に保湿効果があり有効ですが、熱をもった皮膚炎には熱がこもってしまい、かゆみや赤みを悪化させてしまいます。汗をかく時期や湿気の多い時期は、にきびも汗腺、毛穴を塞いでしまうため悪化させてしまいます。

