



ほけんだより 2025. 8

あといあ保育園長坂ビレッジ 看護師 上田・大草

毎日暑いですね💦 今年は6月から猛暑日が続き梅雨に入ってから雨は降らず…最後の大雨で梅雨が明けるとい今まで経験したことのない天候でした。暑さでなかなか外に出られない日が続いていますが、室内での活動に工夫をこらし、テラスでのプールや駐車場で水遊びなどで子どもたちは楽しんでます。これからの季節夏の感染症であるエンテロウイルスが原因となる手足口病とヘルパンギーナ、アデノウイルスが原因となる咽頭結膜熱や流行性角結膜炎が流行する時期です。しっかり食べて、ゆっくり休んで免疫力を高めていきましょう☆

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

**

レジャーの計画、無理なく立てて

① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくてすむよう、準備しておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



② 移動中も休憩を



体を動かしてなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

③ 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



8月の疾病流行状況…

- アデノウイルス感染症 1名
 - ヘルパンギーナ 1名
- 急な高熱が出るお子さんが数名見られました。また、とびひや水いぼなどの皮膚トラブルが見られるお子さんも増えています。皮膚が化膿していたり、水いぼがある場合は接触しないようガーゼや絆創膏で覆ってください。