

ほけんだより 7月

令和7年7月 白鳥保育園 看護師

梅雨も明け本格的な夏がやってきました。今月から子ども達の大好きな水遊びが始まります。気温も湿度も一気に上昇するこれからの季節、肌のトラブルも増えてきます。熱中症にも気を付け、いつも以上に食事や睡眠に気を配りましょう。

夏の肌トラブルに注意！

虫さされ

乳幼児は、虫刺されがびっくりするほど腫れたり、水ぶくれができたりすることもあります。かき壊さないよう早めの手当を！

あせも

汗を分泌するところに、汗やほこりが詰まって、炎症を起こした状態。汗をかきやすい部位に小さな赤いポツポツができる。



とびひ

皮ふをかきむしって傷ができたところに、細菌が感染しジクジクした湿疹(とびひ)ができます。かゆみがひどく、感染力も強いいため、病院のお薬で早めに治そう！

悪化を防ぐために・・・

- ① シャワーで体を清潔に。
- ② 皮膚を傷つけないように爪は短く。
- ③ ジクジクした湿疹がみられる時はガーゼで保護。
- ④ 治りが遅い、広がっている場合は、病院受診。

6月の感染症

水ぼうそう(分園1名) ヘルパンギーナ(分園1名)
突発性発疹(分園1名) 流行性角結膜炎(本園1名)
溶連菌(本園1名) インフルエンザA型(本園1名)
溶連菌+ヒトメタニューモウイルス(分園1名・本園1名)

熱中症に注意！

暑さから子どもを守りましょう！



子どもは、大人より暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。子どもの背丈の位置では大人より2～3度高いことを意識し、対策をとりましょう。

日中の外出は……

なるべく
日陰を
選んで歩く

暑さの厳しい
12～14時の
時間帯を避ける

ベビーカーを使うときは ここもチェック！

① 日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

② こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

③ 水分補給をしっかり

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

● 脱水かな?と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくることができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。