



ほけんだより7月号



令和6年7月2日
認定こども園あおがき
(医)第4号

本格的な夏が、そこまできています。夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温を調節するために大切な働きをしていますが、汗をかいたままにしておくと皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。汗をかいたら、こまめに拭くなどの適切な対応を心がけましょう。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

1 お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

2 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

3 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。



水分補給をセットで考えましょう

夏場は汗をたくさんかくため、体内の水分が不足しがちです。子どもたちは遊びなどに夢中になると、水分補給を忘れてしまうことがあります。水分が不足して熱中症にならないためにも、汗をかく前（遊ぶ前）にしっかり水分補給を行い、汗の始末をする時にも、水や麦茶などを飲むことを習慣にしましょう。

子どもには、日頃から遊んでいる途中でも時々休んで体を拭き、水分をとることを忘れないように伝えてください。



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

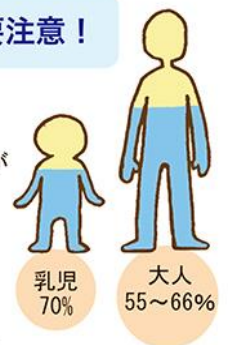
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

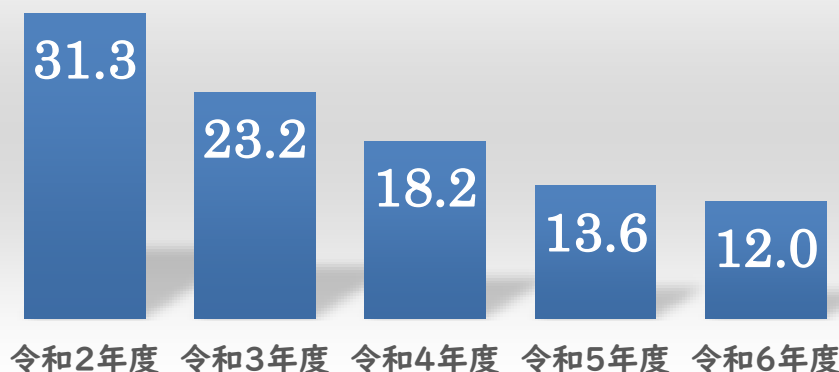
- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



先日の歯科検診の結果をお知らせします



むし歯のある子どもの割合 (%)



今年度の歯科検診の結果、むし歯のある子どもの数は、昨年度に続き減少してきていることが分かりました。

むし歯が見つかったお子さんはできるだけ早く歯科受診して、早めに治療しましょう。

むし歯のなかったお子さんも定期受診をして、予防歯科に努めましょう。