



8月 ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部
令和8年8月1日
白山保育園

本格的な夏がやってきました！楽しいイベントが盛りだくさんの8月、しっかりと暑さ対策、水分摂取をして元気に夏を乗り切りましょう。

8月保健行事

園医健診：8月7日（金） 0歳児

7月保育園で発症した感染症

ヒトメタニューモウイルス



夏の水分補給

こまめに水や麦茶を飲みましょう！

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿で出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。

暑い日には、じわじわ汗をかいているので「喉が渴いた！」と思う時には、かなりの水分量が失われています。喉が乾く前に定期的に水分摂取できるよう心掛けましょう。

甘いジュース・加糖コーヒーは血糖値を上げ、さらに喉が渴いたり、食欲不振の原因となるので注意しましょう。

8月7日は鼻の日です



鼻水、鼻づまりは放置せず、早めに耳鼻科を受診しましょう。

鼻はにおいをかぐだけではなく、呼吸をしたり、ウイルスや細菌を鼻水とともに体の外に追い出すなど、いろいろな働きをしています。鼻が悪いと、中耳炎、咽頭炎などの病気にかかりやすくなります。また鼻づまりによる口呼吸がいびきにつながり、睡眠時無呼吸症候群の引き金になることも注目されています。

夏のスキンケア

汗には体温を調整する大切な役割があります。たくさん遊んで汗をかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

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。入浴できない時は、濡らしたタオルでふき取るとよいです。



② 夏でも忘れずに保湿をしましょう

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

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す。

④ 爪は定期的に切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。爪を切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。



1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってあげましょう。

⑤ 日焼け止め、虫よけは正しく使いましょう

日焼け止めや虫よけは、かぶれないか少量で試してから使用しましょう。虫よけには揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。

あせもが出来やすいところ

- ・頭からうなじや首すじ
- ・背中や胸
- ・腰からおしり
- ・肘の内側
- ・膝の裏側、太ももの内側 など