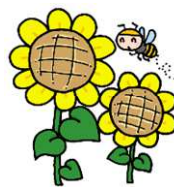


## 8月 ほけんだより



こども未来局  
子育て推進部  
令和8年8月1日  
大島保育園

本格的な夏がやってきました！ 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。



### 夏の水分補給

こまめにお茶や麦茶を飲みましょう！

子どもは「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体です。

水分を多く含む食事や定期的な水分補給を心がけましょう。暑い日にはじわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。」

引用：こども家庭庁

みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

### 夏のスキンケアについて

子どもは、大人よりも体温が高く、汗をたくさんかきます。

あせもなどの肌トラブルを予防して、すこやかな肌を保ちましょう。

- ① **お風呂でよく洗いましょう**  
頭や首、わきの下、ひじやひじの内側、背中など汗をかきやすいところに石鹸をよく泡立てて優しく洗いましょう。
- ② **保湿しましょう**  
保湿力の高い皮膚は、日焼けによる炎症をくい止めます。入浴後は保湿をしましょう。夏はローションタイプがおすすめです。
- ③ **爪は短く切りましょう**  
皮膚をかきむしって傷をつけると、細菌が入り【とびひ】を起こすこともあります。爪はこまめにチェックしましょう。
- ④ **綿の肌着や衣類を着ましょう**  
綿素材のものは汗をよく吸い取ります。汗をかいたら着替えましょう。

### 8月7日は鼻の日です

鼻はにおいをかぐだけではなく、呼吸をしたり、ウィ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びびきにつながり、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。

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。



### お願い

気管支拡張テープ、傷絆創膏、傷パットなどを貼って登園するときは、テープに名前を書いて貼り、取れない工夫をお願いします。また、子どもが口に入れると危険です。必ず職員にお知らせください

イラスト：メイト