



8月のほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月発行
津田山保育園



猛暑の日が続いていますが、子どもたちの元気いっぱいな笑顔を見ながら、園職員も元気に過ごしています。こまめな水分補給や暑さ対策・しっかり栄養補給・ぐっすり眠って身体を休め、暑い夏を乗り切りましょう。



夏のスキンケア

大人よりも汗をかきやすい子どもたちは、ちょっとしたことで皮膚トラブルを起こしがちです。また、皮脂の分泌量が少なく、身体の水分を保持する機能も未完全なため、乾燥しやすく、夏にも保湿することが大切です。

夏によくみられるスキントラブル

① あせも

汗を分泌するところに、汗やよごれなどがつまって炎症が起き、赤いポツポツとかゆみやヒリヒリ感が出てきます。あせもがしやすい場所は汗のたまりやすい、頭～うなじ、首、ひじの内側、ひざの裏などです。

② 虫（蚊）刺され

大人が蚊に刺されるとすぐにはれて次第に治まりますが、子どもは、刺されてしばらく経ってから大きくはれたり、水ぶくれができることもあります。かきむしって傷ができたところに細菌感染すると、ジクジクした湿疹（とびひ）になって湿疹が広がることもあります。なかなか治らないときは小児科や皮膚科の受診を検討しましょう。

③ 日焼け

紫外線は、午前10時～午後2時が最も強くなるといわれています。日傘や帽子、日焼け止めクリームなどで日差しを遮りましょう。

スキンケアのポイント

- ① シャワーや入浴、濡らしたタオルなどで汗を拭きとり、着替えをしましょう。
- ② 刺されたところはきれいに洗ったあと、タオルなどで冷やしてかゆみをやわらげます。虫よけスプレーは効果の強さや肌へのやさしさが異なりますので、子どもの年齢や目的に合わせて選びましょう。爪を短く切っておくことも大切です。
- ③ 日焼け止めは、かぶれなどがないか少量から試してみましょう。また、汗でとれてしまうため、2～3時間を目安に塗り直しましょう。肌への負担もあるため、おうちへ帰ったら洗い流し、しっかり保湿しましょう。

【健康指導について】

7月2日に今年度2回目の三者連携集会 - げんきっこタイム - 「夏の健康」を行いました。身体の中の水分の働きや、熱中症の症状・対処方法、飲み物に含まれる砂糖の量や水分が多い野菜などについてお話ししました。

みんな真剣にお話を聞いてくれていました。自分の体調に気をつけて、側にいる大切な人が熱中症になってしまったときにも声をかけられる、津田山保育園のヒーローになってくれるはずです。集会の最後には、ヒーロー姿に変身した幼児クラスの先生たちが登場し、子どもたちは大興奮でした！



【保健行事予定】

■園医健診■対象：0・1・2歳児
8月18日（月）13：30 頃