

公立保育所 看護師
令和7年8月 発行

水遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。お休みの日には、海や山などに出掛けることもあるかと思います。怪我や事故の無いよう、夏ならではの楽しい思い出を、家族でたくさん作ってください！

夏は生活リズムが乱れやすいです！



8月は休みが多く、帰省や旅行などで就寝時間や起床時間が遅くなったり、食事の時間がずれたりして、生活リズムが崩れてしまいがちです。子どもの生活リズムを整える上で一番大切なのは睡眠です。なぜ、睡眠が大切なのでしょう…？

睡眠が大切な理由は…

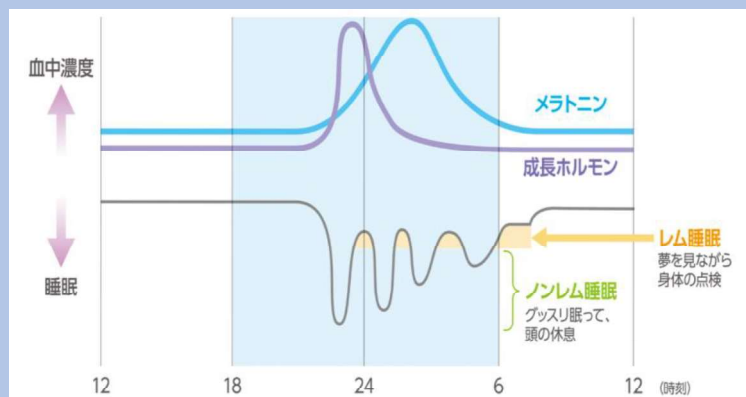
睡眠は、一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。



睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し病気にかかりやすくなります。

【睡眠・覚醒、ホルモンリズム】



❖寝ている間…

大切なホルモンが出ています！



〈メラトニン〉

睡眠と覚醒のリズムを調整する役割を持っており、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。また、細胞を守る働きもあります。

〈成長ホルモン〉

免疫力の強化や脳や体の成長発達を促す役割があります。夜 10 時～深夜 2 時頃が最も分泌が活発になるゴールデンタイムと言われています。



朝、日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

体を動かしたり、勉強したり、昼間はしっかり活動しましょう



体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができそうです。

よい睡眠をとるための生活習慣 ～正しい生活リズムを作る4つのポイント～

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



夜、暗くして早く寝ましょう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。夜にテレビやゲーム、スマートフォン等を使いすぎると良い睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。





夏の皮膚トラブルとスキンケア



子どもは皮膚が薄く、バリア機能が発達途中のため、大人に比べ皮膚トラブルを起こしやすいです。特に汗をかく量が多く、虫に刺されやすい夏は、皮膚のトラブルが多いシーズンとなっています。

〈あせも〉

汗をかく量が増えるとあせもがでやすくなります。首や背中、ヒザやヒジの裏など汗が溜まりやすい場所に発疹が現れます。



❖ 症 状 ❖ 痒みや痛みを伴う赤いブツブツの発疹

❖ 対 処 ・ 予 防 法 ❖

- ・汗をこまめに拭く、シャワーで流すなど肌を清潔な状態に保ちましょう
- ・普段の生活でも、衣類やエアコン等を使い涼しく過ごせる環境を作りましょう



〈虫刺され〉

夏は皮膚を直接出している面積が多くなります。また、虫や蚊のいる場所に出かける機会も多くなるため、虫刺されによる肌トラブルがよく起こります。



❖ 症 状 ❖ ・痒み ・痛み ・肌の赤み ・腫れ ・水ぶくれなど

ほとんどが軽症で済みますが、ハチのような毒性の強い虫に刺されると、蕁麻疹や呼吸困難などの症状が現れることもあります。



❖ 対 処 ・ 予 防 法 ❖



虫が多い草むらや山に出かけるときは虫除けスプレーなどを活用しましょう。また、薄手の長袖や長ズボンを着用するなど肌を守りましょう。



虫に刺されたら、刺された部分を流水で洗い冷やして皮膚を清潔にしましょう。腫れや痒みがあるときは、患部を冷やすことで症状が和らぎます。

～こんな時は受診を！～

- 痒みが強くて我慢できない
- 症状がなかなか治らない
- 呼吸困難、嘔吐、蕁麻疹などの全身症状が出ている



〈とびひ〉 (伝染性化膿性皮疹)



あせも、虫刺され、湿疹などを掻いてできた傷に細菌が感染して水ぶくれやかさぶたができる皮膚の病気です。患部に触れた手を介して、全身に広がります。

❖ 症 状 ❖ ・水ぶくれが膿んで皮が破れ、ただれる
・赤く腫れて厚いかさぶたができる ・かゆみなど

❖ 対 処 ・ 予 防 法 ❖

- ・患部は洗い流して清潔にし、早めに冷やしたり薬を塗ったりして炎症を抑えます
- ・患部はガーゼなどで保護して、触らないようにしましょう
- ・発熱がなければ入浴してもかまいませんが、湯船には雑菌が多いため乾燥してかさぶたが取れるまではシャワーだけにしておくのが良いでしょう
- ・感染力が非常に強く、すぐに全身に広がってしまうため、とびひのような症状が現れたら早めに受診するようにしてください

※あせもや虫刺され、湿疹などが出ているときに患部を掻いてしまうと、とびひの原因になります。痒みなどの症状がひどい場合は早めに受診しましょう。



爪が長いと、傷がでやすいため、爪が伸びてないか定期的に確認しましょう。

