



8月 ほけんだより



令和8年 8月発行
公立保育所 看護師

本格的な夏が始まります。お休みに海や山等に出かける方もたくさんいると思います。事故やけがのないよう、お子様からは目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。

お休みの日も生活リズムを大切に

イベントやお出かけ等で、生活リズムが崩れると、心や体に様々な不調が現れることがあります。

例えば…

- ・朝、起きられず、日中ぼんやりしてしまう
- ・食欲がなくなり、便秘になることも
- ・イライラして、気持ちが不安定になりやすい
- ・自律神経が乱れて、体温調節機能が低下し、熱中症のリスクが高まる



朝は決まった時間に起きて 朝日を浴びましょう

起きる時間を変えないことが生活リズムを崩さないコツです。
また、朝日を浴びると体内時計がリセットされ、夜は自然に眠りにつきやすくなります。



朝ご飯を食べましょう

頭と体が元気に目覚めるためのエネルギーになります。
また、排便のリズムも整いやすくなります。



生活リズムを 整える

4つのポイント

日中は体を動かして 遊びましょう

心地良い疲労感、質の高い睡眠につながります。



21 時頃までには寝ましょう

十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌を促し、心と体の健やかな安定にもつながります。



レジャーの計画は無理なく立てましょう



◎遠出をするときは、こまめに休憩をとりましょう。

◎疲れていると、体調を崩しやすくなります。お出かけから帰った次の日は、家でゆっくりと過ごせるようなスケジュールが理想的です。

夏のスキンケア

汗をかいたら

汗をかいたままにしておくと、汗の通り道がつまって炎症を起こし、あせもになることがあります。

汗をかいた後は、シャワーを浴びたり、濡らしたタオルで拭く等しましょう。



蚊にさされたら

乳幼児は、蚊に刺されると半日から2日程経って、症状が強く現れ、赤く腫れることがあります。刺されたところは水でよく洗って、冷やしましょう。

蚊の多い場所では長袖・長ズボンを履く等、肌の露出を減らすことも効果的です。

蚊に刺されたところを掻きこわして、そこに菌が付くと「とびひ」になるので、冷やしたり、かゆみ止めを使ってかゆみをやわらげましょう。



日焼けには

皮膚が赤くなっている場合は濡れタオル等で優しく冷やし、保湿剤で保湿しましょう。

日焼け後は体から水分が失われているため、水分補給も大切です。

外出時は強い日差しの時間帯を避ける、帽子をかぶる、衣類で肌の露出を抑える等して日焼けを防ぎましょう。日焼け止めを使う場合は、ノンケミカル・低刺激性の「赤ちゃん用」や「子ども用」の表示があるものが比較的安心です。使用前にかぶれないか少量を試してから使い、帰宅後はしっかり落としましょう。

夏も保湿をしましょう

子どもの皮膚はデリケートなので、乾燥するとトラブルを起こしやすくなります。汗等の刺激から肌を守るためには、日頃からの保湿が大切です。お風呂上りやシャワーの後、水分を拭き取ったら、べたつかない乳液やローションタイプのもので保湿しましょう。



皮膚を傷つけないように爪は短くしておきましょう。
また、治りが遅い、範囲が広がった、見た目や症状に変化がある時には早目に皮膚科を受診しましょう。

