

ほけんだより 8月号



令和 8 年 8 月 1 日
立石いろは保育園
看護師 厚地

猛暑と熱帯夜が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。食欲も落ちやすい季節のため、昼間のこまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜はぐっすり眠って体力を回復できるよう、クーラーや扇風機を上手に使って、元気に夏を楽しみましょう。

「たかが蚊」とあなどらないで

赤ちゃんのころは蚊に刺されるとひどくはれていたのが、成長とともに、ちょっとふくれて1～2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。



虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。

かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗ってみて、合うかどうかを確かめることも大切です。



普段のお出かけにはマイルドなものを

普段使う場合は、SPF15～20程度のマイルドなものでよいでしょう。

レジャーには強めのものを

日差しが強い海や山に行くときは、少し強め（SPF30～）の日焼け止めでもよいでしょう。

「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗り直して。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。

レジャーは時間帯と季節に注意

紫外線は、午前10時～午後2時が最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えていきます。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に特に注意！