

ほけんだより

2025年8月

ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

本格的な夏の到来で、連日暑い日が続いています。園では、暑さ指数（WBGT）を参考に、子どもたちが安全に楽しく、外遊びやプール・水遊びの活動に取り組めるよう十分気をつけてまいります。

今年度から、玄関に入って通路右手側の壁面に、“本日の暑さ指数（調布市）”と、“ゆらりん仙川の園庭の暑さ指数（黒球式熱中症指数計を用いて測定）”を表示し、園全体で共有しています。



Let's 熱中症対策！

1. 暑さを避ける

♪屋外では

- ・日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶったりしましょう。
- ・暑い日は無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。

♪室内では

- ・扇風機やエアコンを適切に使ったり、カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。



赤ちゃんには、エアコン等の風が直接当たらないように工夫を。

室温：27℃前後
湿度：約50～60%

♪車内

- ・わずかな時間でも夏の車内は約50℃近くになることもあるので、絶対に子どもを1人にしないでください。



2. 気温に合わせて服装を選ぶ



- ・風通しのよい涼しい素材、汗を吸収するのに優れた素材の服や下着を選びましょう。
- ・汗で服が濡れて風邪を引かないように、こまめに着替えさせましょう。

3. こまめな水分補給

♪乳児

- 離乳食前まで：母乳やミルク。
- 離乳食が始まるころから：少しずつ湯冷ましや麦茶を取り入れていきましょう。
- ※乳幼児イオン飲料は、下雨や嘔吐のときに上手に活用し、それ以外のときは湯冷ましまたは麦茶にしましょう。



♪幼児

- 水分補給は水や麦茶などを。
- 外出時、入浴時、睡眠時などは汗をかきやすいため、その前後に水分補給をしましょう。
- 長時間の運動や多量の汗をかいたときは、乳幼児イオン飲料などで、水分と塩分を補給しましょう。
- ただし、乳幼児イオン飲料は、糖分が多いため、飲ませ過ぎないようにしましょう。



気になる虫刺され

虫刺されのあとが、赤くはれてジクジクした状態が数日続くことがあります。かきこわしから「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすこともあるので、かきこわしを防ぐために次のポイントに気をつけましょう。

①かゆみをやわらげる

かゆみ止めのお薬（抗ヒスタミン剤など）を塗ったり冷やすことでかゆみがやわらぎます。

②つめを切る

皮膚を傷つけないよう短く切って角はやすりで丸く整えましょう。

③ひどい時はお医者さんに相談する

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要になる場合もあります。ひどくなりそうな時は小児科や皮膚科で診てもらおうと安心です。

※ムヒパッチ等の貼るかゆみ止めは、お薬成分が含まれていることと、誤飲事故防止の観点から、園内でのご使用を控えていただいております。園内での虫刺されには、ムヒベビーや絆創膏で対応しています。かゆみが気になるときは、お子さまの様子を職員にお伝え下さい。



《8月7日は鼻の日》

鼻の役割：①においを嗅ぐ②呼吸する③吸い込んだ空気ホコリなどを取り除く④吸い込んだ空気をあたためる、などです。

鼻水は健康のバロメーター。鼻水が続く時は、かぜ以外に鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎などを起こしていることもあるので、耳鼻科受診をお勧めします。

8月の園医健診：8/5（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。



【7月の感染症情報】

手足口病	3名
アデノウイルス感染症	1名

※上記の他に、感染症の診断のつかない、発熱、のどの赤み、咳、鼻水、発疹などの症状が見られるお子さんが多く見られました。お仕事の調整や受診など、各ご家庭におきましては、細やかな対応を頂き、ありがとうございました。