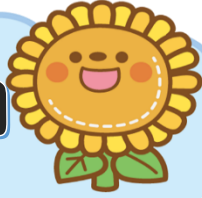




ほけんだより8月



2025年7月31日発行

まゆみの里保育園

本格的な夏ですね。園では、日差しの強い時間での外遊びを避けたり、水遊びを取り入れたりして熱中症対策を行っています。お盆など長期のお休みに入るご家庭も多くなり、生活リズムが崩れてしまうこともあるかもしれません。早寝！早起き！朝ごはん！お休み中も健康的な生活をおくれるように心がけましょう。

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

熱中症に気をつけよう!

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

こまめな水分補給	塩分補給も忘れずに
喉が渇いていなくても水分をこまめにとりましょう。	汗で失われてしまう塩分もこまめに補給しましょう。
涼しい場所で過ごす	通気性の良い服装
昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。不要不急の外出は避けましょう。	ゆったりとしたシルエットの風通しが良い、汗を吸う乾きやすい素材を選びましょう。
日傘や帽子の着用	規則正しい生活をする
外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカット！	朝昼夜、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠もしっかりとりましょう。

寝冷えに注意しましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地のものを着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時はおなかにタオルケットなどをかけましょう。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。