



ほけんだより

8月号



令和8年8月
子鳩保育園
看護師

本格的な暑さとなってきました。子どもたちはプール遊びに大興奮！暑さも忘れて元気いっぱい遊んでいます。晴れた日はできるだけ多く、プール遊びを行う予定ですので、登園前の体調チェックは欠かさず行ってください。

プールでの目の病気に 注意して下さい。

プール熱、流行り目の他、プールの塩素によるアレルギー性結膜炎や角膜障害を起こす場合もあるようです。お子さまが目をこすっていたり、目の充血、多くの目やに、ゴロゴロして違和感を訴えたりするようなことがあれば、早めに診てもらいましょう。

目薬をさす時は…

仰向けに寝かせ、目頭に1滴ずつ落とし、その後指で目を開けると目薬が入っていきます。目尻に落とすとそのまま目の中に入らないので気を付けましょう。



虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する（ウェットティッシュタイプなど）

刺されてしまったら…

患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する



熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、こまめにしましょう。

