

8月 ほけんだより

令和5年8月4日発行

ほくしんこども園

本格的な夏です。汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が必要です。また、たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

1 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとうれしいです。



2 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたざらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

1 おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



2 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



3 しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



花火は楽しく安全に!

ルールは最初に伝える

「人に向けてない」「振り回さない」「花火を持ったまま歩かない」などの注意点を、最初にしっかり伝えます。

花火が禁止されている場所ではないか確認しましょう。

柄の端を握り、体から離して持つ。

そで口やすそがひらひらした衣類は避ける。

小さな子どもが火に近づかないよう注意。

火花が足元に落ちることがあるので、靴をはかせて。



のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのをいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。

すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。