



# 8月ほけんだより



2023年8月1日

晴見保育園

猛暑が続き、本格的な夏です。強い日差しや高温多湿の気候は子どもの体に大きな負担がかかります。ある調査によると、子どもの胸のあたりの気温が大人+7℃だとも。外気温の影響を受けやすい子ども、こまめな水分補給とともに、しっかり栄養を摂り、夜は早寝でぐっすり眠り、体力を回復できるようにして、元気に夏を楽しみましょう。

## 夏の肌トラブル

### 蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

#### ケアは

- 刺されたところを水で洗い流します。
- かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。

### あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

#### ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



#### 予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

### とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

#### ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

#### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように**つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように**冷やす、かゆみ止めを塗る**
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

#### 治療は

抗生薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗生薬の内服をします。

### 8月の0歳児健診

3日(木)  
9:15~です

## すっぱい食べ物で元気になる!

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります!

#### 食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

#### 消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が、食べ物の消化・吸収を助けます。

#### 疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

## 8月7日は鼻の日



- ### 鼻水の役割
- 鼻の粘膜を守る
  - 透明でサラサラとした鼻水
  - カゼ、アレルギー性鼻炎など
  - 黄色や緑色で粘り気のある鼻水
  - カゼ、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など
  - 赤色の鼻水
  - 血がまじっている
  - 上のような鼻水が続くときは、病院に行きましょう

## 水遊び前のからだチェック

- いつもより熱が高くありませんか?
  - 目やにや充血はありませんか?
  - せき・鼻水は出ていませんか?
  - 食欲はありますか?
  - 前の日はよく眠れましたか?
  - 皮膚に湿疹はありませんか?
- 全部チェックできなかった人は水遊びをしないようにしましょう。

## 笑顔でごはん好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。

少しでも食べられたらほめる  
もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

調理法に工夫を  
オムレツなど子どもの好きな料理に苦手の食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだりと見た目を変えるのもおすすめ。

食べてみたくなる体験を  
自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを育みましょう!

## スキンケアのおはなし

- Q夏でも保湿した方がいいの?
- A.夏はたくさん汗をかき、拭いたり流したりする刺激、強い日差しの刺激などで肌のバリア機能が壊れてしまいます。保湿剤を塗って補いましょう。夏はさらっとしたローションタイプがおすすめです。乾燥が気になる部分は上からクリームタイプの重ね塗りで効果が持続。
- Q肌荒れから食物アレルギーになるって本当?
- A.肌荒れ部分に、食べ物が付着しアレルギーが体内に入るなど、アレルギー発症につながる可能性があります。1年を通した全身スキンケアで、お子さんの肌を守りましょう。

