



# 広野保育園けんこうだより 8月号

令和6年7月26日  
幼保連携型認定こども園  
広野保育園 No.12

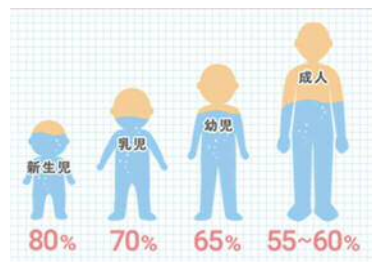
暑い日が続いています。お子さん達は暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて食欲がわかなくなったり、冷たいものを食べてお腹を壊してしまったりすることがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、3食しっかりとることを心がけましょう。

## 子どもの脱水に注意！

子どもの体の水分量は大人が約60%なのに対し、70~80%とかなり高めです。また代謝が活発で水分が失われやすくなっているため脱水になりやすく、大人以上に水分を必要とします。1日に必要な水分量は体重1kgあたり

**新生児…50~120ml 乳児…120~150ml 幼児…90~100ml** です。

子どもは自分で脱水に気付くことができません。こまめに水分補給をさせるようにしましょう。



### 水分の取り方

食べ物にも水分が含まれていますので、食事でもある程度の水分が摂れます。また食べたものを体内でエネルギーに換えるとき、体内で水分が作られます。これらに足りない分を飲み物として補給します。



汗をかいたあとにたくさんの水分を補給すると体がだるくなるので、汗をかく前に飲むようにしましょう。飲むタイミングは起床時、就寝前、入浴前後、遊びに出かける前後が理想的です(上図)。また一度に飲む量は、1回にコップ1杯程度にします。

### どんな飲み物がよい？

おすすめは…**ミネラルウォーター(軟水)** と **麦茶**

#### スポーツドリンク

糖分がとても多いですが、汗をたくさんかいたような時は、水で2倍に薄めたものを与えるのはよいでしょう。2倍に薄めると糖分の割合が2.5%くらいに減り、体内で最も吸収されやすい濃度になります。

#### 市販のジュース

糖分がとても多く、飲みすぎると体の中で分解する途中でビタミンB1を使うため、ビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすくなります。

#### 牛乳

消化吸収に時間がかかり、水分補給には適していません。しかし運動後に飲むと、牛乳に含まれるカルシウムやタンパク質の吸収も上がり、暑さに強い体を作りやすくなります。脂肪が多いので飲みすぎには注意です。

## 寝冷え

夏は寝ている間にかいた汗が冷えたり、お腹を出して寝ることで風邪をひいたり、お腹を壊したりすることがあります。

子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意が必要です。



### 汗をふきましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふき、しばらくしてから布団をかけるようにしましょう。

### 寝る場所の室温をチェック

子どもが寝る場所で室温を測りましょう。床近くは冷気が溜まりやすいため注意が必要です。低すぎる場合はエアコンの設定温度を見直しましょう。

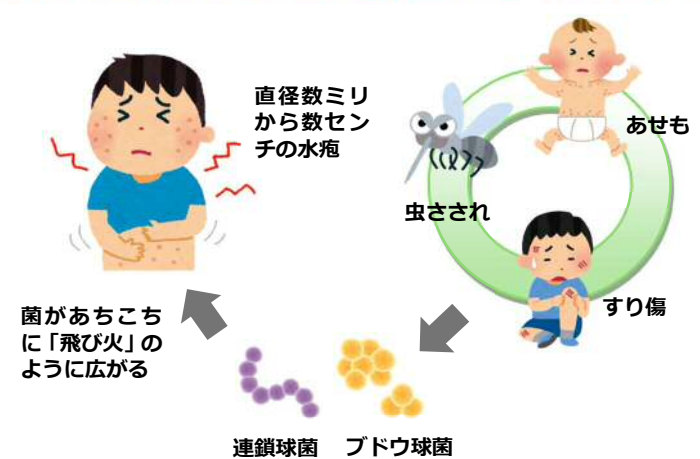
### 布団よりもパジャマで調整を

暑いからと半袖・半ズボンで寝かせて布団を掛けると、寝ている間に布団がはだけて体が冷えます。布団をかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。

## 夏の肌トラブル

# とびひ

正式名称は伝染性膿痂疹でんせんせいのみかしんと言い、黄色ブドウ球菌おうしよくや連鎖球菌れんさきゅうきんなどによる細菌感染症です。虫さされ、あせも、すり傷などから菌が入りこみ、かゆみの強い水疱を作ります。爪で引っかいて水疱を破ると、手を介して水疱が広がり「飛び火」することから「とびひ」と呼ばれています。



### 「とびひ」予防の5つの心得

- ① 毎日お風呂に入るかシャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちましょう。
- ② 湿疹・アトピー性皮膚炎の治療に努めましょう。
- ③ 虫さされ、すり傷などは早めに治療しましょう。
- ④ 爪は短く切り、外出後や遊んだ後は手を洗いましょう。
- ⑤ 鼻をいじるのをやめましょう。  
(鼻の中にはとびひの原因である黄色ブドウ球菌がたくさんいます)

### とびひになったら

とびひの治療は石けんを使って皮膚をしっかりと洗い流すこと、抗生物質の軟膏を塗ることで、ひどい時は抗生物質の内服が必要です。伝染力が強く、タオル、シーツ、おもちゃなどからうつるので、患児が使うものは決めておき、ほかの人は使わないようにしましょう。



## まえがみ前髪

### 長くなっていませんか？

#### ①目が疲れる

前髪が長くなり、目の前に髪の毛がある人は無意識にそこにピントを合わせてしまいます。近距離でものを見続けてしまうと筋肉が疲れてしまい、ピントが合わせにくくなります。これが視力の低下につながります。



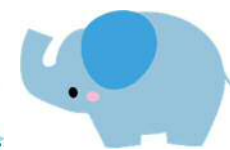
#### ②眼球を傷つける

前髪が長すぎると眼球に触れて傷つけてしまうことがあります。また、傷ついたところから細菌が目に入ってしまう、目に異変が起こる可能性もあります。目は多少の傷がついても治すことができますが、常時目を傷つけているのはいいことではありません。

前髪は目に入らない長さにカットするかヘアゴム等で高い位置に結びましょう。



## 8月7日は鼻の日



鼻は呼吸の入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める働きをしています。鼻を健康に保つために十分配慮していきましょう。

### 鼻を大切に♡

①鼻をかむときは片方ずつ静かにかみましょう。

両方を同時にかむと耳を痛めます。



②鼻の中に指を入れるのはやめましょう。

指や爪には様々な細菌やウイルスがついており、指で鼻をほじると鼻の粘膜に細菌やウイルスを塗りつけて感染を助長してしまうため、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

また爪で傷つけてしまうと、さらに細菌やウイルスが侵入しやすくなります。風邪をひかず過ごせるよう、鼻に指を入れないようにしましょう。



### ●8月の身体測定●

21日(水)

0歳児(ひよこ) 1歳児(桃) 2歳児(桜)

22日(木)

3歳児(梅) 4歳児(竹) 5歳児(松)



過去のけんこうだよりは園のホームページからご覧いただけます。



<https://sakatahoikukyokai.jp/hirono/category/otayori/kenkou-dayori/>