

# すくすくげんき通信

7月

明野しいのみ保育園 令和4年6月30日発行

いよいよ夏本番。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、水分補給はこまめに、夜はぐっすり眠る！ことが大切です。暑さに負けず過ごしていきましょう。

## 水分補給のタイミングとは？

「喉が渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症のなる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとる方が体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとった方がいいタイミング

○寝る前や起きた時

○外遊びの前後・途中

○入浴の前後

また、マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので注意が必要です。

園でも遊びの前後や途中で水分補給を勧めています。以上児はいつでも水筒より水分補給が出来る環境で、定期的に水分補給の時間も作っています。毎朝、ご家庭で清潔な水筒に水や麦茶など飲み物の準備をして忘れずに持たせていただきますようご協力ください！

## 内科健診・歯科検診が終わりました

内科健診、歯科検診が終了しました。後日結果をお返しします。歯科の「要治療」の子どもさんが多くみられました。ひどくならないうちに治療をはじめれば治療期間も短くなり、痛みの少ない方法で治療ができます。検診を受けたら終わりではなく、検診から治療へバトンタッチ！をお願いします。

毎日のセルフケアと歯科医によるプロケアの両方でより健康な歯が保たれるそうです。歯の健康は体の健康ともいわれます。丈夫な歯でご飯をしっかり食べて健康な体をつくっていききたいですね。



## 【夏に多い皮膚トラブル】

### (あせも)

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子どもさんは症状が悪化することもあるので注意しましょう。あせもを作らないためには

①薄着が基本      ②吸湿性のよい綿の肌着を着る      ③汗をかいたら着替えをする

汗をかいたらタオルで拭いたりシャワーで流すなどして皮膚を清潔に保つことが大切です。

### (とびひ)

虫刺されの跡や傷口に細菌が感染してとびひになります。うみをもったような水ぼうがができ、強い痒みが出ます。水ぼうがをみつけたら、つめでひっかかないようガーゼで覆いかかりつけ医又は皮膚科を受診しましょう。

夏は皮膚トラブルをおこしやすいので着替えをこまめに行い、清潔を保ちましょう！

### (水イボ)

伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下にできて広がります。中心にくぼみがあり、水をふくんだようにみえるのが特徴です。いぼがつぶれると粥状の内容物がでてきます。からだの接触やタオルの共用により他の皮膚につくと数がどんどん増えていくので注意が必要です。