



ほけんだより 8月号



2025年8月5日発行

さんいく保育園 清澄白河

看護師 大久保

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、両方の対応が大切です。

夏のスキンケア、ここをチェック！

①お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴出来ないときは、ぬらしたタオルで拭き取るとよいでしょう。

②夏こそ保湿

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌を作ります

③日焼け止め、虫よけは正しく使って

かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるため、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うと良いでしょう。日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでを羽織らせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

あせものでやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗のかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかき腫れます。肌をチェックして、痒みがあるところは冷やしてあげましょう。



④つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



乳児
70%



大人
55～66%

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

鼻血が出たときの対応を知っておこう



① 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声をかけてあげて。



② うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、抱っこしたり絵本を読んであげたりすると良いでしょう。

鼻血が出たときダメなこと

- × あお向きに寝かせる
 - × 上を向かせる
 - × うなじをたたく
- のどに回った鼻血を飲み込んでしまいます。鼻血を止める効果はありません。

8月7日は「鼻の日」です



★8月の予定★

0歳児健診：8月20日(水)

身体測定：ひよこ 8/19(火) あひる 8/20(水)

うさぎ 8/6(水) ひつじ 8/7(木)

ろば 8/18(月) はと 8/8(金)

注意事項

※身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。

※当日お休みの場合は、後日測定します。