

太陽の子保育園 平成24年8月号

# 8月の園だより

毎日暑い日が続きますね。そんな暑さを味方につけ、子どもたちは毎日プールあそびや夏野菜の収穫など、夏ならではの体験を思いっきり楽しんでいきます。

夏の身体は、おとなも子どもも、かなりの体力を消耗します。だからこそ、いつも以上に「食事・睡眠・休養」が大切になりますね。早寝・健康に留意して、楽しい夏にしてください。

## 夏バテに負けないために

- ①たくさん遊んだ後は、十分に体を休めて、しっかりと睡眠を取りましょう。
- ②肉・魚・卵・豆製品・乳製品・緑黄色野菜を食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。また、朝食は抜かずしっかりと食べましょう。
- ③牛乳やスープも水分補給のひとつです。清涼飲料水はできるだけ減らして、麦茶やお水を飲むようにしましょう。
- ④戸外へ出るときは、直射日光を避けるために、帽子をかぶりましょう。

### 蚊対策

園では手作りの虫除けスプレーを使用しています。

- ・精製水
- ・アルコール
- ・レモングラス (天然植物精油)

⇒虫が嫌いな成分が入っています

## 8月の予定

- 1～3日 夏体験ボランティア(2名)
- 3日(金) 夏を楽しむ会
- 7～9日 夏体験ボランティア(2名)
- 10日(金) 避難訓練
- 21日(火) 幼児体育指導
- 20～24日 身体測定
- 20～22日 夏体験ボランティア(1名)
- 24日(金) お誕生会
- 30日(木) プール納め(予定)
- 30～9/11 保育実習(1名)
- 31日(金) 避難訓練(受け渡し)

## 9月の予定

- 5日(水) 音楽指導(幼児)
- 6日(木) 体育指導(職員・幼児)
- 7日(金) 屋外調理保育(幼児)
- 11日(火) 避難訓練
- 13日(木) 敬老の日はがき投函
- 14日(金) 敬老の日会
- 14日(金) 職員会議
- 18～20日 身体測定
- 19日(水) 体育指導(幼児)
- 19日(水) 職員園内研修
- 21日(金) お誕生会

# 夏のトラブル対策

## 真夏のおそとは熱中症が心配！

**基礎知識** 汗をたくさんかく季節には、脱水症状を起こさないように十分な注意が必要です

大量の汗をかいて脱水症状を起こし、体温調節が書かなくなる熱中症。子どもは体の調節機能が未熟なために、大人よりもずっと熱中症にかかりやすいので注意が必要です。ちょっとした油断が、命の危機につながることも……。水分補給を心がけるのはもちろんですが、無理な外出を控えるなど、親の行動いかんで防げる病気ですから、しっかりと対策を。

### 熱中症の症状と対処法は

元気がなくなりぐったりする、顔が赤い、体が熱い、おしっここの量・回数が減る、などが熱中症のサイン。青ざめて汗をかき、頭を痛がったり吐いたりする子もいます。こんなときは、すぐ涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静に。濡れタオルなどで体を冷やし、イオン飲料で水分を補給しましょう。自力で水分が取れなかったり、意識がはっきりしない、けいれんを起すなどの場合は一刻も早く病院へ。

### 熱中症を予防するには

子どもは急に熱中症で倒れることもあるので無理をさせないよう大人が管理してあげて。炎天下では遊ばせないようにして、外出時は帽子をかぶせましょう。水分補給は水分と塩分を同時に補給できるイオン飲料で。海辺や運動中など大量の汗をかくときは20分間隔が目安です。気をつけたいのは車。エアコンをつけても日射しで車内が熱いことも。短時間でも、子どもを残して車を離れないように！

## あせもができちゃった！

**基礎知識** あせも対策は、予防も治療も清潔を保つことが第一です

汗を出す“汗腺”に汗やほこりが詰まり、皮膚に炎症を起こしたものが「あせも」です。もっともよくある子どもの皮膚トラブルですが、だからといって軽くみないで！気づかないうちにかきこわして重症化したり、細菌やカビによる感染を起こしたりすることもあります。そんなことにならないためにも肌を清潔にして、まずはあせもを退治しましょう！

### あせもの原因と対処法は

温度と湿度が両方とも高いとき、あせもはできやすいもの。冬でも発熱時や厚着のしすぎであせもができます。とくに頭、首、胸、もも、脇の下、ひじの内側など、汗の多い場所は要注意。また、車のチャイルドシートに座って背中が蒸れ、あせもになるケースも多いので気をつけて。軽いうちなら、肌を清潔にして衣服の風通しをよくすれば自然に治ります。ベビーパウダーは汗腺をふさいだり症状を悪化させることもあるので使わないほうが無難。

### あせもを予防するには

とにかく清潔にして、肌を涼しく湿度の低い状態に保つこと。首や関節周りは皮膚を伸ばすように洗います。予防のためならベビーパウダーも使ってOK

## 肌がこんなに焼けちゃった！

**基礎知識** 日焼けは肌のやけどですから、できる限り予防しましょう

日焼けは太陽の紫外線によって皮膚が炎症を起こした状態。れっきとした“やけど”の一種です。範囲と程度がひどければ、命にかかわることも……。また、子どものころから日焼けを繰り返すと、肌の老化が早まり、遺伝子が傷ついて皮膚ガンを起こすともいわれています。できるだけ予防して、ちょっと日焼けしたお肌にはきちんとアフターケアをしてあげましょう。

### 日焼けの症状と対処法は

やけどなので、基本はまず冷やすこと。水につけるか、濡れタオルなどで包んで扇風機を当てます。水痛ができたときは、つぶさないように気をつけて。広い範囲に水疱ができていたり、熱があったり、ショック症状が起きていたら、すぐに病院へ連れていきましょう。

### 日焼けを予防するには

1歳未満の赤ちゃんは皮膚が薄く日焼けが重症化しやすいので、夏の直射日光には当てないこと。例えばビーチに行くのは避けてください。その後も3歳までは、日焼けや熱中症に厳重警戒が必要。アウトドアでは日陰を確保して適宜休ませ、帽子や服でできるだけ皮膚を覆います。日焼け止めは、肌の相性を確かめてから使うこと。少量を腕の内側につけて1日様子を見て、かぶれなければ大丈夫です。