



令和8年6月29日配信 滝尾保育園

梅雨の時期に入り、じめじめと蒸し暑い日が続いています。これからの季節は、気温も湿度も一気に上昇していきます。そのため、元気いっぱい外遊びを楽しんでいる子どもたちの体は意外に疲れています。ゆったり過ごす時間をつくりながら、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

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。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



② 夏でも忘れず保湿しましょう

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。

③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。



あせもがし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

汗をかきやすいところ、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、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



暑い季節、子どもが外遊びや運動でたくさん汗をかくと、飲み物選びに迷いますよね。市販のスポーツドリンクは甘すぎる…。そんなときは、手作りスポーツドリンクを！

【材料】

- ・水…500ml
- ・塩…1.5g
- ・砂糖…15g
- ・レモン果汁…15～25ml

【作り方】

- ①材料をすべて入れる
 - ②塩と砂糖が溶けるまで混ぜる
- ※日持ちしないため早めに飲み切りましょう
※レモン果汁はお好みで調整してください

スポーツドリンクの飲みすぎは、糖の過剰摂取で肥満や虫歯のリスクを上昇させます。

「毎日飲む」「日常的に飲む」は避けましょう。

激しい運動の前後や、発熱や嘔吐で食事がとれないときに摂取するようにしましょう！