



ほけんだより

8月



2026 年 8 月
ニチキッズ飯山保育園

いよいよ夏本番です！お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。
事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱいつくってきてください！

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に、体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われています。特に子どもは、体温調節が未熟なため温度変化の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も一人で行えないため、容易にかかりやすいので注意が必要です！

熱中症の症状

- 顔のほてり、めまい、頭痛、吐き気
- 汗を大量にかく、もしくは汗を全くかかない
- 体温が高い、皮膚が熱い
- 筋肉のけいれん
- 意識障害



予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- なるべく日陰で遊び、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。
- 車や家の中でも熱中症になります。特に車中では気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

熱中症の対処法

- ★涼しい場所に寝かせる…日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。
- ★水分をとる … 少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていた時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

8月7日は「鼻の日」

鼻は呼吸及び嗅覚機能を行う重要な器官です!!

鼻をかむことは鼻の中をきれいにするだけでなく、風邪を早く治したり中耳炎になりにくくなります。

強くかまず片方ずつ、ゆっくりかむことが鼻を痛めないコツです。

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなりますので注意しましょう。

