



トベラこども園 令和3年8月発行

夏の過ごし方

夏の健康管理というと、最初に浮かぶのは暑さ対策かと思いますが、「夏」といっても梅雨の間には冷える日もあります。夏の暑さだけでなく、急な気温・湿度の変化は、小さな子供の体に大きな負担をかけるものです。夏の気候の変化と子どもの健康管理・安全管理について見ていきましょう。

☑湿度の高い日は熱中症に注意。

夏は気温だけでなく、湿度も高い時期です。梅雨の合間の晴れの日も、子どもたちにとって貴重な外あそびのチャンスですが、湿度が高いと体に熱がこもりやすいため、熱中症リスクも高くなります。外あそびのときは水分補給をしっかりと行いましょう。

☑高温・高湿度はアレルギーの大敵！

気温と湿度の高い時期にダニやカビが増えるため、夏はアトピー性皮膚炎や喘息などアレルギーの症状が悪化しやすい時期です。こまめな清掃や換気、エアコンのフィルターの掃除などの対策を取りましょう。

☑衣類のポイント

汗をかくことで体温を調節するため、汗をかいてしっかり汗腺を働かせることが大切です。薄手の半そでシャツに通気性のよいズボンで日光をさえぎった方が涼しく感じられます。衣類を選ぶときは、汗を吸い取る綿や速乾性のある素材で、風が通るゆとりのある物にしましょう。



押さえておきたい
夏の感染症と
皮膚トラブル

とびひ(伝染性膿痂疹)

皮膚にできた小さな傷や、虫刺されをかき壊した所に細菌が感染し、炎症が起きた状態。その部分をかいた手で、体のほかの部位にふれると「飛び火」したように広がるため、この名前と呼ばれます。

とびひはかゆみが強く、放っておくと体のあちこちに広がってしまいます。炎症による水膨れに気づいたら、早めに受診をしましょう。

虫刺され

夏に刺す虫、といえばなんといっても「蚊」。身近な昆虫ですが、刺された所がかゆくてかき壊してしまい、とびひの原因になることがあります。また、0～1歳児では、蚊に刺された所が強く反応して腫れ上がることがあります。虫刺されに気づいたら、冷たいタオルなどで冷やしてかゆみを和らげ、二次トラブルを防ぎましょう。

蚊の幼虫は水の中で成長します。家では、排水溝や、バケツなどの水のたまりやすいおもちゃなどをチェックし、蚊の発生源を作らないよう注意しましょう。

あせも(汗疹)

「あせも」とは、汗腺が詰まって炎症を起こした状態。体が小さく、汗腺が密集している小さな子どもによく見られます。

あせも自体は重いものではありませんが、かゆくて不快ですし、かき壊して傷ついた所からとびひになることがあります。なかなか治らないときは、受診をしましょう。



【参考文献】

・あそびと環境 0・1・2歳児 2020年7月号