

# いんいん

発行者：すずらん保育所

発行日：令和6年8月1日

担当者：看護師 坂本

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

●お風呂に入ってさっぱりする

●おなかを冷やさない

●汗を吸いやすいパジャマを着る



zzz...



## 子どもが熱中症になりやすい理由

### 体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。

### 地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

### 自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。

お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください↓

帽子をかぶる！

風通しの良い服を着る！

水筒でこまめに水分補給を！

## 鼻の穴をほじほじ…

はダメです！

8月7日は  
鼻の日

鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているので、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことも…。

また、手にはバイ菌がたくさんついているので、指で鼻をほじるのはバイ菌を粘膜にこすりつけるようなもので、カゼを引きやすくなります。

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がりに、優しく鼻をかむようにしたいですね。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

### あせもを作らない3つのポイント

① 薄着が基本

② 吸湿性のよい綿の肌着を着る

③ 汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に