

夏の健康だより



平成 29 年 6 月 20 日

泉チェリー保育園

園長 渡邊 真弓

青葉の鮮やかな季節となり、日中は汗ばむ陽気となる日も多くなりました。朝夕は寒暖差もあり、お子さんの服装や日々の体調管理に悩まれている方が多いのではないのでしょうか。

さて、これからやってくる「夏」を元気に過ごしていくために、保育園で心掛けていることや、対応などを保護者の皆様にお知らせしながら、園と家庭とで一緒に子どもたちの健康・安全を守っていきたいと考えております。保護者の皆さまのご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

暑い夏！！たくさん汗をかいて、元気に遊ぼう！！



《紫外線》

環境破壊の影響で、体に有害な紫外線が昔よりたくさん降り注ぐようになり、外で子どもたちを遊ばせる際にも「紫外線対策」を行うことが一般的になってきました。ご家庭では日焼け止めクリームの使用が効果的のようですが、保育園では集団性からその効果の持続のための塗りなおしや、個々に応じた使用、管理に難しさがあり、お預かりすることができません。しかし、紫外線への配慮として、日差しをできるだけ遮断できるようなクラス帽子を使用するとともに、園庭や屋上へのテントの設置など直射日光を避ける工夫をし、子どもたちの健康を守りながら過ごせるよう心掛けていきたいと思っております。

《子どもの汗》

子どもは新陳代謝が活発で、暑いときには盛んに汗をかきます。汗をかきながら体温調節をし、老廃物を体外に出しています。汗を出す「汗腺」の数は生まれた時はみんな同じくらいなのですが、実際に機能する「能動汗腺」の数は一人ひとり違うようです。「能動汗腺」は生後2年～3年の間に暑い環境で過ごし、汗をかくことでつくられ、その後は増えることはないそうです。ですから、幼児期にたくさん汗をかいた子どもは、体温調整機能が高くなり、暑さに対する適応力のある体になるといわれています。汗をかくこと自体が子どもの体にとっては大きな意味があるようですね。暑い夏！！たくさん汗をかいて、元気に遊ばせよう！！保育園ではできるだけエアコンの使用を控え、自然の風を室内に入れ、カーテンを活用し日差しを遮ることで適度に室温を調整するなどしていきたいと思っております。

たくさん汗をかいたら、その後のケアをしっかりと行うことも大切だと考えています。戸外で元気に遊び、たくさん汗をかいた後は、小さいお子さんはシャワーで汗を流し、大きなお子さんは着替えるなどして清潔

と健康を保ちたいと思います。また、活動の後にはエアコンを使用して室温を下げた中で水分補給をし、ゆっくりと体を休め、落ち着いたところで窓を開けて自然の風を入れるなどしていきます。暑さで食欲が落ちそうな時には食事中は室温を下げておき、食べ終わる頃にはエアコンを消して、午睡前の着替えの時には自然の風を入れるなど、生活に合わせ使い分けていきたいと思います。

また、保育園では下着を着用することもおすすめしています。下着が汗を吸い、汗の成分が直接肌に付着したままにならないためです。そのため、汗を吸った下着をこまめに着替える必要がありますので、夏の間は下着などの着替えを普段より多くご用意いただきたいと思います。着替えのタイミングや汗の量、活動内容や時間、子どもたちの様子などをみながら、シャワーで汗を流すか、着替えをするか、薄手の長袖を着用するか・・・など、さまざまな方法を取り入れながら子どもたちが少しでも快適に過ごせるように、できる限りのケアをしていきたいと思っています。

★夏の間は下着・Tシャツ・ズボンなど着替え一式とフェイスタオルを最低4組程度は園に常備していただくようご協力をお願いいたします。



《虫刺され》

散歩や砂遊びなど、戸外での遊びは楽しいことがいっぱい！しかし、この時期気になるのは「虫刺され」です。すでに蚊が発生しており、保育園では、近隣の雑草の除去を区役所に依頼し、園内にも子どもたちの健康に害のない範囲で、防虫用品などを用意しています。しかし、年齢も、体質も違う様々な子どもたちが一緒に生活する保育園では、安全に扱える用品にも限りがあるというのが現状です。そこで、次のような対応を行うことにいたしましたので、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

- ① 活動内容や時間、場所などを考慮しながら、場合によっては薄手の長袖衣類を着用します。
- ② 3歳以上児クラスでは、特別に配慮の必要なお子さんを除いて、散歩の際には「虫よけスプレー」を使用します。※使用を控えたほうが良い方は担任までお知らせください。
- ③ 3歳以上児クラスのお子さんで、ある程度所持品の管理が自分のできるお子さんについては、「虫よけリング」の使用を許可いたします。取り扱い、管理に関しては、他の個人の持ち物と同様に行います。必ず「記名」したうえでお持ちください。使用なさるかどうかは保護者の判断にお任せいたします。戸外で受け入れの場合には身につけてから、それ以外は各クラスに所定の管理箱を用意いたしますので、お入れください。
- ④ 保育中に虫に刺された場合、または虫刺されをかゆがる場合には1歳児から5歳児までは「ムヒ」、0歳児には「ベビームヒ」を塗布します。
※使用を控えたほうが良い方は担任までお知らせください。その際には氷で冷やすなど他の対応を保護者の方と相談しながら検討いたします。
- ⑤ 2歳以上児クラスのお子さんは、登園時の着衣への「虫よけシール」の使用を許可いたします。保育中に着替えた際、または効果の持続のための貼り替えは原則的に対応することができません。また0・1歳児クラスのお子さんは剥がれたシールを口に入れることなどが予想されますので、使用を控えてくださいますようお願いいたします。



《こどもの肌》

この時期は日焼け、あせも、虫刺されといった肌の心配が多くなります。年齢が小さければ小さいほど肌はデリケートで、反応が強く出たり、虫さされに対する免疫ができていないために、大きく赤く腫れ上がったり、化膿する、水泡になるなど症状が悪化する場合があります。また、夏場は汗をかくため、さらに刺激となりかゆみが増します。かきむしり、傷が治りにくくなったり、ばい菌が入り「とびひ」など他の病気になってしまうこともあります。お子さんの爪は短く切り、かきむしった傷などがある場合にも入浴の際に石鹸の泡で優しく丁寧に洗うことが大切だといわれています。また、髪の毛が首に掛かっていると汗で肌に髪がくっついてベタベタし、あせもになりやすくなります。髪の毛を結ぶことで涼しさを感じられたり、汗を拭きとりやすくあせもの予防につながりますので、髪の毛が肩より長いお子さんは結ぶことをおすすめします。

肌疾患が見られた際には、症状が悪化する前の受診をお勧めします。また、原因のわからない発疹等が見られましたら、早めに受診していただき、ほかのお子さんへの感染の心配がないか、また保育園で生活するうえで配慮したほうがよいことなどをかかりつけの医師にご相談いただき、保育園にもお知らせくださいますようお願いいたします。皆さんが安心して一緒に過ごすことができますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



《水分補給》

子どもが2時間水分を摂らない状態は、大人が7時間もの間、何も飲まない状態と同じだといわれています。また、体内を循環する水分量（体内にとどまる水分量）は、子どもは摂取する量の2倍程度、大人は7倍程度といわれています。そのため、子どもは脱水状態になりやすく、年齢が小さければ、小さいほど一度に飲める量も少ないために、こまめな水分補給が必要となります。

また、水分は食べ物からも摂取できるため、「水やお茶をあまり飲まない」というお子さんは、水分を多く含んだ「夏野菜」を食事に加えたり、塩分と水分を同時に摂ることができ体内への吸収が効果的に行える「味噌汁」をとりいれるなど、食事でも工夫できそうですね。保育園の給食でも、旬の野菜をたっぷり使い、梅干しやレモン、お酢などを使った「夏メニュー」がどんどん登場します。

《夏の衣類、靴》

暑い夏、サンダルやタンクトップなどの身軽な服装が増えてきますが、保育園では、固定遊具での遊びの際に滑る、引っ掛かるなどの危険が生じやすくなり、歩く、走るなどの活動の際に足への負担がかかる、転倒しやすいなど、子どもたちが活動を十分に楽しむことが難しくなります。夏場も足をしっかりと包み、安心して遊びを楽しめるような靴の使用をお願いします。また、泥んこ遊びや、フィンガーペインティングなど、夏ならではの遊びも行っていくしますので、汚れてもよい活動しやすい衣類をご用意ください。着替え（下着も含めて）やタオル、ビニール袋なども普段よりも多めにご用意いただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

