

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が動かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

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、寝ついてから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、後でそっと拭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、小さな子どもはかゆみはれます。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。



熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃す働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃したり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

- 気温が高い … 皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い … 汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足 … 体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に熱くなった … 体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

熱中症を防ぐ4つのポイント

- ① 気温や注意報をよく見る
- ② 水分補給は前もって
- ③ 暑さに体を慣らす
- ④ 無理をしない

熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつあたえましょう。

水遊びが始まります

学院では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。学院でもお子様の体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪いときは職員にお伝えください。子どもたちが安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をお願いします。

身体測定・つめ検査

月・雪 7/23(水)
星・光 7/24(木)
虹・夢 7/25(金)

