ほけんだより 9月号

令和７年９月１日
立石いろは保育園
看護師　厚地

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。
元気いっぱい夏を過ごした子ども達。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入りたっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないようにしていきましょう。

夏バテ

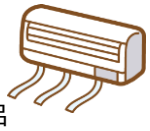
夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍　チェックリスト

- □冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- □冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- □野菜はほとんど食べない
- □冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- □入浴はシャワーで簡単に済ませる
- □夜更かしをする
- □運動量が少ない

※0～2個：経過観察　3個～5個：夏バテ予備軍　6個以上：夏バテです

夏バテSTOP！お家でできる予防法



普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

鼻血

鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。
鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合があるので、頭は下に向かせましょう。

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも子どもには熱過ぎることがあります。
また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。
38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。