



# ほけんだより8月号



令和3年8月1日  
富山市こども保育課

暑い日が続いています。子どもたちは太陽と大の仲良し。夢中になって遊び、夏を楽しんでいます。またこの時期は、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体力を消耗したりして、体調を崩しやすくなります。休息や食事、睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように、心がけましょう。



## 暑さに負けない丈夫な体を作りましょう!



### \* 水分補給 \*

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。

のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

糖分の多い飲み物は、とり過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながるので注意しましょう。



### \* 紫外線対策 \*

外出時は、つば広の帽子をかぶり、強い日差しを遮りましょう。

また、タンクトップなどは肩に日差しを受けるので、袖のある服を着るようにしましょう。



### \* 温度に気を付けて \*

夏場の公園には、やけどの危険性がたくさんあります。滑り台や鉄棒などの鉄製の遊具は、太陽の光を浴び、高温になっています。遊具で遊ぶ前に、保護者の方がまず触って温度を確認しましょう。真夏の太陽を浴びたアスファルトも高温です。

また、車内の温度は50℃以上になることがありますので、子どもだけにするのは、少しの時間でも、危険なのでやめましょう。



### \* 子どもの睡眠を大切に \*

夏は、寝苦しい時があり、子どもも夜更かしになりがちです。大人にとっての睡眠と、子どもにとっての睡眠では、大切さが違います。

子どもの睡眠は脳や体の成長に不可欠です。子どもが質の良い睡眠を十分にとれるように、できるだけ大人が環境を整えてあげましょう。



### \* 夏に気をつけたい子どもの皮膚トラブル \*

#### とびひ(伝染性膿痂疹)とは?

子どもに多い皮膚病で初夏から夏にかけて急増します。アトピー性皮膚炎やあせも、虫刺され、擦り傷など、痒くて掻いたりしたところに細菌が入り炎症を起こします。「飛び火」のように全身に広がります。水ぶくれなどがある場合は、早めに病院を受診しましょう。

プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで控えましょう。



#### 水いぼ(伝染性軟属腫)とは?

伝染性軟属腫ウイルスによっておこる皮膚の伝染性の病気です。1~5mmくらいでつやつやと柔らかくて丸いいぼです。手のひらと足の裏以外のどこにでもできますが、特に体の柔らかいところにできます。

プールの水ではうつりません。ただし、タオルなどを介してうつることがあるので、共有することは避けましょう。



#### 家庭で気をつけることは?

清潔にすることが大切です。お風呂で普段ご使用になっている石鹸やボディソープをよく泡立てて体の汚れを洗い流しましょう。入浴後は乾いたタオルで軽くおさえるように水分を取りましょう。また、家族間でのタオルの共有は避けましょう。

汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法になります。

### \* 感染症情報 \*

(富山市内保育所等で8月に多く発症した感染症)

年	①	②	③
平成30年	ヘルパンギーナ	溶連菌感染症	RSウイルス感染症
令和元年	RSウイルス感染症	伝染性紅斑(リンゴ病)	手足口病
令和2年	伝染性膿痂疹(とびひ)	突発性発疹	溶連菌感染症