ほけんだより

2026年夏号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。
水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さを乗り越えられる体づくりを心がけましょう。

夏こそ保湿！

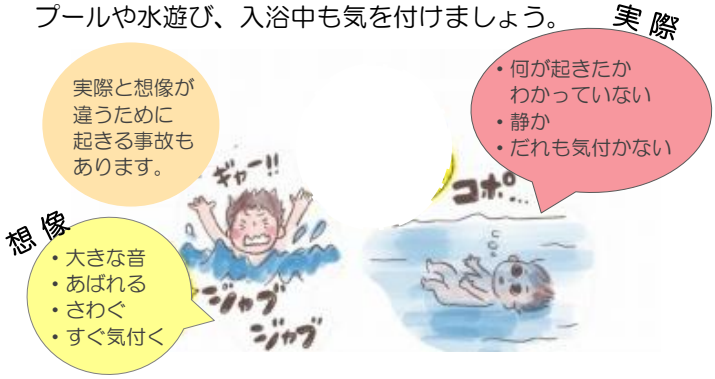
肌のバリア機能は3歳頃にはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。
夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、良い状態をキープしましょう。

日焼け止め、虫よけは正しくつかいましょう

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使いましょう
虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。

夏は特に注意　「溺水」
子どもは静かに溺れます！

乳幼児の不慮の事故で2番目に多い「溺水」
溺れるとき、バシャバシャもがくのは映画の世界だけです。
溺れた状況を理解できず、もしくは呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく、静かに沈みます。（本能的溺水反応といいます。）
隣の部屋にいれば音で分かると思ったら大間違い。
プールや水遊び、入浴中も気を付けましょう。



佐久医師会「教えてドクター」より引用

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
また、お子さまにも家事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は頭を守って低く小さくなるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。
事故を防ぐために、確認してみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物
針、子どもが飲み込める大きさの細かい物、ひも状の物など）
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずら出来ないようにする
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

