



# ほけんだより

令和2年7月号  
明照保育園



新型コロナウイルスの感染防止のためにマスクを着用している方が多いと思います。これからの時期は熱中症の予防も気を付けていきたいところですね。環境省と厚生労働省からの資料がありますので参考にしてくださいね。園内の掲示板にも掲示してあります。

## 【気をつけよう夏の病気】

すすくだよりももありましたが、夏に流行しやすい病気がいくつかあります。今回は、皮膚に症状が現れる「手足口病」とびひ「水いぼ」についてです。飛沫や接触により感染するので、皮膚に異常が見られたら受診してください。

### 手足口病

ウイルス性の夏かぜの一種。手足や口の中に赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやおしりに出ることもあります



### とびひ



虫刺されや傷口などにブドウ球菌などが感染し、皮膚がただれたり水膨れになったりします。患部を触った手で体のほかの場所に触れると感染がさらに広がります。

### 水いぼ



ウイルス性のいぼで、硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。いぼがつぶれるとウイルスが他につき、うつります。プールではタオル等を共有すると間接的に感染することもあります。

## 皮膚を清潔に

子どもの肌は、とてもデリケート。特に汗をかき夏場は、様々なトラブルが起きやすい時期です。皮膚のトラブルを悪化させないためにも、毎日のケアを大切に行っていきましょう。



汗をかいたらこまめにシャワーを浴びましょう。できないときは、よく絞ったタオルで軽くふきます。



お風呂上りは、綿のタオルでしっかり拭きましょう。あせもなどができているときは、上から優しく押さえて水気をとります。



皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿しましょう。お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームを薄くのばすようにつけましょう。

## カウンセラーだより ~暑い時にはまず体のクールダウン~

こんにちは！7月になりだんだんと日差しの強い日も増えてきましたね。心理学の研究によると、人は日照時間が長くなると楽観的になり、不安が下がる傾向があるようです。また、気温が高くなると人は活動的になる傾向もあります。夏に活動的で華やかなイベントが多いのも、人の習性なのかもしれませんね。

しかしその一方、暑すぎる状態は体にとって危険な状態です。気温が高くなりすぎると、体は何とかコア体温（深部体温）を下げようと努力します。その結果、他の活動が鈍くなります。私たちが体温を下げることに手間とエネルギーを使ってしまえば、目の前の作業に集中することが難しくなってしまうこともあるでしょう。暑くなると、心拍数が上がるなど体の覚醒状態は高まるのに、脳の働きは鈍くなって認知機能は下がり、意欲は低下します。このアンバランスからイライラや乱暴な言動が生まれるとも言われています。大人も子どもも、暑すぎると余裕がなくなってしまいやすいですね。

そのため大切なことは、暑い中でイライラしながらでも何かを頑張るのではなく、まずは体の熱を下げてあげることです。涼しい部屋で少し休んだり、冷たい飲み物を飲んでみたり、水で顔や手を洗ってみるといったのもいいでしょう。これらの行動を“クールダウン”と言います。暑さで気持ちがなかなか前向きにならないこの季節だからこそ、まずは体の方からクールダウンさせてあげることで、気持ちにも余裕が生まれやすくなるかもしれませんね(^-^)

保育カウンセラー・中島たかひろ

## 【おわりに】

蒸し暑い日が続くこれから本格的に暑さが厳しくなる季節です。暑くなりはじめの時期は、身体が暑さに慣れていない為、体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配りましょう。また水分補給もこまめに行っていきましょう。