



2024.7.20 発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)



暑い日が続いています。暑い中でも子ども達は夢中になって遊びます。夏休みでお出掛けする機会も多いと思いますが、体調やケガに注意しながら楽しい夏を過ごしましょう。

## WBGT（暑さ指数）とは

熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案されました。①気温②湿度③輻射熱の3つを取り入れた指標です。

WBGTが28を超えると熱中症が急増します。気温が同じでも湿度が高いと汗が蒸発しにくいので熱を放出する能力が減少してしまうため熱中症になる人が多くなります。こどもは体温調節など体の機能がまだ未熟です。体が小さいため大人より輻射熱の影響を受けやすく、より警戒しなければなりません。

環境省の熱中症予防情報サイトではアラート等のメール配信サービスなども行っています。全国の指数が出ていますのでお出かけ先の情報も確認できます。



## 夏のスキンケア

汗をかき夏は皮膚トラブルが起こりやすい時期です。

### おむつかぶれ

かぶれがみられたらおしりをぬるま湯で洗い、タオルで優しく抑え拭きましょう。水分をよくとっておむつをつけましょう。乾いた布でこするのは禁物です。

### あせも

汗をかいたらこまめにお風呂やシャワーで流してあげましょう。電子レンジで蒸したタオルをつくり拭いてあげるのもよいでしょう。吸湿性、通気性のよい服装を。汗をかいたり外気と室内の温度差などから肌着の着用がのぞましいですが猛暑日などは重ね着が暑いこともあります。外出中などシャワーで流せないときは綿の柔らかいタオルなど汗を吸い取るものを背中に挟んでおきそれを抜き取るだけでも違います。

### 入浴後は

冬に限らず保湿しましょう。

### 虫刺され

虫刺されの痒みから掻き壊してしまいとびひになってしまうこともあります。冷やすと腫れや痒みの症状が和らぎます。アイスノンなどを使用するときは直接当てずハンカチなどで包みます。

園ではレモンガラスとユーカリのハーブオイルと精製水で作った虫よけスプレーを使用しています。



## 健診のおしらせ

8月2日（金）13:00  
0、1歳児



8月の健診は園医都合により日程が変更になりました。

※都合により日程が変更になることがあります。事前にご連絡いたします。