



# 8月のほけんだより



2025.7.18 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)



蒸し暑い日が続いていますが、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。外出時は帽子をかぶり、こまめに水分補給し、体調やケガに注意しながら楽しい夏を過ごしましょう。

## 夏のスキンケア

汗をかく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しましょう。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。せっけんは1日に1度使えば十分です。使いすぎると皮脂が取れすぎて乾燥してしまいます。電子レンジでつくった蒸しタオルや硬く絞ったタオルで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。被膜を形成し汗管がふさがりやすくなるので塗りすぎは要注意です。

### 虫刺され

掻き壊してしまい傷から菌が入り悪化し、とびひになってしまうこともあります。蚊に刺されて薬を塗るときは水で洗ってから塗りましょう。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。



### 夏かぜ

多くのウイルスは乾燥した環境を好みますが、夏かぜといわれるエンテロウイルス(手足口病、ヘルパンギーナ)、アデノウイルスは湿度が高いと活発になります。

室温調整と合わせて室内や布団の除湿、換気をし風通しをよくしましょう。

### 健診のおしらせ

8月14日(木)13:00  
0、1歳児



※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。