



めぐみほけんだより

7・8月号



令和7年7月18日
江東めぐみ幼稚園

本格的な夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろ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、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでを羽織らせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

蚊に刺されたとき…どうしていますか？



小さな子どもは、蚊に刺されてしばらく経ってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。掻き壊さないよう、早めに手当しましょう。

- ① 刺されたところを水で洗い流します。
- ② かゆみ止めを塗ったり、濡らしたタオルで包んだ保冷剤を当てたりして、かゆみをやわらげます。
- ③ むやみに掻いてしまわないよう、パッチや絆創膏、ガーゼ等で保護すると良いです。

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合もありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険もあります。ひどい時は皮膚科や小児科を受診するのもおすすめです。

楽しい夏休みが始まります。どうぞ熱中症には十分お気をつけください。

熱中症が疑われる場合は涼しい場所に避難し、服をゆるめ、首・脇・鼠径を保冷剤や冷たいタオルで冷やします。皮膚を濡らして風を送ると効果的です。水分、塩分の補給をしっかりとしましょう。

ぐったりしている、水分を飲めない、体温が40℃を超えている、意識がない場合は、迷わずに受診か救急車を呼びましょう！