



ほけんだより 7月号



令和7年6月30日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

梅雨が明け、急激に本格的な夏がやってきました。汗には体温を調整する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまう。熱中症に気を付けてたくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



あせもがしやすい 場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

③ 寝汗もなるべく取って あげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。

