



2026年6月  
聖隷こども園夢舞台

梅雨の時期は気温の変化や湿度が高く、体調を崩しやすい季節です。

不快な暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症にも注意が必要です。園でも水分補給や室温管理など気をつけていきたいと思います。疲れが残らないように十分な睡眠、生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。



### 皮膚トラブルについて

蒸し暑いこの時期は、皮膚トラブルになりやすいです。乳幼児は身体の皮膚表面は小さいですが、大人と同程度の汗腺があり、汗をよくかくため大人よりも**あせも**が得意やすい傾向にあります。あせもが悪化して爪でかきむしつ

てしまうと、肌に傷ができ、細菌感染を起こしてしまい「とびひ」になるリスクも高くなります。予防法や対処方法などを知り、蒸し暑い時期を気持ちよく過ごせるようにしましょう

### あせも（汗疹）と汗あれ（汗かぶれ）の違い

**あせも**・汗をかきすぎると、汗腺（汗の通り道）が塞がってしまい、うまく汗を排出できないことによりプツプツとした発疹ができます

**汗あれ**・汗腺に異常はなく、汗に含まれる塩分やアンモニアなどの成分に皮膚が過剰な反応を示し、ヒリヒリ・チクチクとした痛みを伴うかぶれた状態のことです。赤みとかゆみが広がるのが特徴です

### とびひ（伝染性膿痂疹）

引っ掻いた部位に菌が付着し、さらに患部を触った手で身体他の場所に触れることで感染が広がります。家庭でもタオルの共有を避け、兄弟との入浴は控えましょう。爪は短く切り、早めに病院受診をしましょう



うさぎ・りす・こあら組さんに**手洗い勉強会**を行いました ✨（きりん組は6月実施予定です）手洗いの必要性を絵本で学び、手洗い歌に合わせ正しい手の洗い方を学びました。定着するまでは時間がかかると思うので、またご家庭でも見てあげてくださいね。



### あせも予防・対処法

#### 身体を清潔な状態にする

・外出時は乾いたタオルで拭き取るだけでなく、濡れたタオルなどで、汗の成分を優しく拭き取りましょう。その際、下着を着替えるなど良いでしょう

・外出後、汗をかいたままにせずできるだけシャワーですぐに洗い流しましょう。ゴシゴシ洗うとバリア機能が低下し、かえってあせもが得意やすくなるため、優しく洗うようにしましょう

#### シャワー後すぐに保湿する

「べたつくから保湿しない」ではなく、保湿剤でケアすることで、皮膚のバリア機能の低下を防ぎます。結果、汗に負けない肌になります

#### 吸湿性や通気性のある衣服を着る

汗をかいても濡れたままにしない。木綿や速乾性のある素材がおすすめです

#### 高温多湿の環境を避ける

エアコンを上手に使う。

すぐにかゆみを抑えたい場合は冷やすのが効果的です



### 病後児保育のご案内

病後児保育とは 児童が病気の「回復期」であり、集団保育や小学校での生活が困難である児童を看護師等が専用の施設において一時預かり保育を行うものです。子どもさんが病気でお仕事が難しいなど、一度ご相談くださいね☺

対象児童：生後6か月～小学6年生まで

利用料金：2000円＋給食費 440円

お問合せは聖隷こども園夢舞台まで

☎ 0799-72-2174