



夏の 肌トラブル

あおぞらルーム

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?



それは**日焼け**かも！

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることもあります。

日焼けしてしまったら・・・

まずは冷やす！

流水や濡れタオルを使ってみましょう。保湿することも忘れずに。



草の多いところで遊んでいたらチクツとした!?



それは**虫刺され**かも！

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒をもった虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。

虫に刺されたら・・・

こすらず流水でよく洗う！

痒みや腫れがひどいとき、気分が悪いときは すぐ病院を受診しま



首の周りやひざの裏が痒くてしょうがない?



それは**あせも**かも！

肘やひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまうこともあります。

あせもができたら・・・

かきむしるのはやめましょう。こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びるなど 肌を清潔に保ちま

こまめにあせもをふこう



水だけじゃ危ない?

「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも・・・。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。

低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら・・・急ぎ病院へ!

- ☐ 唇や皮膚がかさかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ <つたりしている

こんなときは救急車を!

- 急激に 39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

消防士さん
ありがとう
ございました

119番通報訓練をしました!

子どもたちがお昼寝をしている間に職員で通報訓練を行いました。多摩センター出張所から2名の消防士さんにきていただき、給食室から出火、負傷者も出たという想定で通報する際のポイント等教えていただきました。不測の事態に備え、今後も引き続き訓練を重ねていきます。