

上手な水分補給で
脱水予防をしましょう

おしえて ♥ ナース
～あいうべ体操ってどうやるの？～

けいあいがくえん

健やかな子

*必要な水分量は？（体重 1 kgあたり）

- ・乳児 150ml（例：7kg だと 1050ml/日）
 - ・幼児 100ml（例：11 kgだと 1100ml/日）
 - ・学童 80ml（例：14 kgだと 1120ml/日）
- 飲用水だけでなく、食事からの水分も含まれます。



*どのような時に与えたらいいの？

汗をかいてから・喉が渇いてからではなく、こまめに少量ずつ摂取するようにしましょう。

起床時、運動前後や食事とおやつの時、お風呂前や寝る前に摂取すると良いでしょう。屋外だけではなく体育館などの屋内での運動は湿度が上がりやすく体温が上昇しやすくなります。環境に合わせて水分の調節をしましょう。

*どんなものを与えたらいいの？

麦茶や白湯がお勧めです。発熱後や運動中・後など大量に汗をかいた時は、電解質と糖分が含まれたスポーツ飲料も良いでしょう。



編集後記

こんにちは！健やかな子 154 号を担当しました、敬愛保育園看護師です。1 歳半になる私の娘は歯みがきが嫌いだったのですが、ある日舌をべーと出してきたところで『あいうべ体操』を行ったら大笑いで、それからは機嫌よく行えるようになりました。舌を出すのがツボのようです♪これからも、色々なことを楽しく行っていきます。



保育園では、食事とおやつ時の 2 回、『あいうべ体操』を行っています。

あいうべ体操を行うことで…

- ① 表情筋が鍛えられ、自然に鼻呼吸ができるようになります。
- ② 正しい舌の位置になることで、正しい発音ができ、滑舌がよくなります。
- ③ 唾液腺が刺激され、唾液が分泌されることにより虫歯になりにくくなります。

そのほか、表情筋を鍛えることでの小顔効果もあるかも…！？あいうべ体操は 1 日 3 回行うことで効果があると言われています。ぜひお子さまと取り組んでみてください。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 保 育 園	TEL 042-663-4017
敬 愛 高 倉 保 育 園	TEL 042-645-6057
敬 愛 フレンド 保 育 園	TEL 042-678-2921
敬 愛 た か お 保 育 園	TEL 042-667-1077
敬 愛 き た の 保 育 園	TEL 042-646-1631
多 摩 境 敬 愛 保 育 園	TEL 042-775-1470
敬 愛 桃 の 実 保 育 園	TEL 042-770-1113
み な み 野 敬 愛 保 育 園	TEL 042-637-5265
敬 愛 ハーモニー 保 育 園	TEL 042-646-5060
敬 愛 クレヨン 保 育 園	TEL 042-669-0161
敬 愛 シンフォニー 保 育 園	TEL 042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

健やかな子は、敬愛学園 HP でもご覧になれます。

お子さまのスキンケア

夏場に起こりやすい
皮膚トラブルの対処方法

上手な水分補給で
脱水予防をしましょう

おしえて♥ナース
あいうべ体操って
どうやるの？

お子さまのスキンケア

お子さまの皮膚は大人と比較して…

1. 赤ちゃんの時には、皮膚の厚さが大人の約半分
2. 皮脂の分泌量が少なく、皮脂量は大人の約 1 / 3
3. 保湿成分が少なく、水分をためておく力も弱いため、乾燥しやすい
4. 代謝が高いので汗をかきやすく、皮膚のトラブルが起きやすい

などの特徴があります。お子さまの皮膚は紫外線や花粉といった刺激に弱く、繊細なため、発疹や皮膚炎が生じたり、細菌やウイルスに感染したりするなど皮膚トラブルを起こしやすくなります。



スキンケアの基本

1. 皮膚を清潔に保ちましょう（洗浄）

泡立てた石鹸で優しく洗います。お子さまは首、肘、膝の裏側などに汗や汚れがたまりやすく、シャワーだけでは汚れが残しやすいので、1日1回は石鹸やボディソープで汗や汚れを流し、体をきれいに出来るといいですね。

2. 乾燥を防ぎましょう（保湿と保護）

朝晩と適宜2～3回、全身に保湿クリームまたはローションをたっぷり塗ります。肌には毛穴があるため、クリームでなでるように塗るよりもトントンとおさえるようにすると、肌の奥まで浸透しやすくなります。保湿後に保護剤で保護するとより効果的でしょう。



3. 紫外線から皮膚を守りましょう（紫外線防御）

ベビーカーで戸外へ出る際は日よけをつけましょう。歩行可能なお子さまであれば子供用のサンスクリーン剤がお勧めです。（日常生活ではSPF15～20、海や山ではSPF20～30と「日本小児皮膚科学会」で紹介されています。）他に衣類や帽子などの工夫で紫外線予防をしましょう。4月から9月の10時～14時が特に紫外線が多いため、紫外線対策が重要になります。

☀夏場に起こりやすい皮膚トラブルと対処方法☀

……あせも……

汗の汚れがたまって汗腺がふさがり、プツプツとした赤みのある炎症が起きます。汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。

* 汗をかいた時は着替え・濡れタオルで拭く・シャワーで流すなどして、皮膚を清潔にします。肌着は乾きやすく吸湿性に優れたもの（綿など）がいいでしょう。



……とびひ……

お子さまが掻き壊すことで細菌感染を起こし、細菌のついた手で他の部位を触ることでなります。まるで、火の粉が飛んでいくようにうつっていく様子から『とびひ』と呼ばれています。大人もうつるので注意が必要です。

* 刺された部位・痒みの部分をよく洗い清潔にして掻き壊さないようにします。とびひになってしまったら、皮膚科で治療してもらおうと治りが早くなります。ガーゼで覆い、タオル類は共有しないようにしましょう。