



みつばちルームだより

2026年 8月号



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

病児保育施設みつばちルーム
☎0238-87-0885

〈お知らせ〉

暑い日が続いておりますので、
病児保育を利用する方は、熱
中症予防のため、水分を多め
に持たせていただきますようお願いいたします。

○土日、祝日、お盆期間13～16日(土日含む)が休所日です。

プール、水遊び、お祭り、花火などの夏の遊びは楽しんでいますか。日中はまだまだ暑い日が続きますので、外出するときは帽子をかぶったり、こまめな水分補給で熱中症対策をし、残暑を元気に乗り切りましょう。

夏は汗をかく季節です。皮膚トラブルを予防するために、たくさん汗をかいた時はシャワーで汗を流しましょう。石鹸を使わず、お湯で軽く洗い流すだけでも十分です。夜は石鹸を使って体をきれいに洗い、こまめにオムツ替えや着替えを行い、保湿ケアも心がけましょう。

今回は汗について紹介します。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていきますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせものを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。