



保健だより

2017年7月社会福祉法人清和会
認定こども園 みなみ保育園



！！熱中症に注意！！



楽しい夏の始まり！！子どもたちの大好きな水遊びの季節ですね。水遊びは、子ども達が全身で水の感触を楽しんで気持ちを解放し、水刺激で皮膚を丈夫にしたり、温度に対する抵抗を養って丈夫な体をつくる為にも最高の遊びです。また、夏は暑さの為に体力を消耗し体調を崩しやすくなります。熱中症や寝冷えなど、大人の注意で妨げる病気もあります。体調管理をしっかりと元気に夏を乗り切りましょう。

【 夏を元気に過ごすためのポイント 】

★睡眠・入浴

- 早寝早起きを心がけ、睡眠を充分にとりましょう。寝苦しい夏の夜は寝不足で、イライラしたり体温調節機能が狂って体調を崩してしまう事があります。
- 汗かきっ子は背中にタオルを入れて寝かせましょう。
- 夜中に布団から飛び出してしまう子は、少し大きめのパジャマを着せお腹が出ないようにしましょう。
- 毎日、入浴したりシャワーを浴び、汗を流してさっぱりしましょう。

★衛生面

- 長い爪の下にはバイ菌が溜まりやすく、見た目にも良くありません。また、皮膚を傷つけるなど怪我の元になるので、伸びたら切りましょう。切りすぎると傷から菌が入り化膿してしまうので注意して下さい。

★食生活

- 朝食はしっかり食べるようにしましょう。
- 栄養バランスと口当たりの良い食事の工夫をしましょう。
- 水分は水か麦茶とし、ジュースなどの糖分の多い物は摂り過ぎに注意しましょう。暑い日が続くと食欲が落ちますが、水分ばかり摂ると身体がだるくなります。

★室温管理

- 高温多湿の環境では室内でも熱中症は起こります。冷やし過ぎに注意し室内温度は、27～28度設定にしましょう。

●子どもの熱中症の特徴

- ・体温調節が未発達なので大人より暑さに弱いため体温上昇しやすい。
- ・身長が低いため、照り返しの影響を受けやすい。
- ・乳幼児は自分で水分補給できない為、脱水になる可能性がある。
- ・遊びに夢中になり、脱水や体温上昇に気が付かない。

《 予防のポイント 》

* 水をこまめに飲ませる。

一度にたくさん飲ませるのではなくこまめに飲ませます。イオン飲料はぐったりしている時や体調の悪い時の水分補給には適していますが、普段はお茶や水で充分です。

* 服装を選ぶ。

暑さに応じて脱ぎ着きすることをお子さんに教えましょう。

* 日頃の暑さに慣れる。

暑さに強い体をつくりましょう。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。

夏に多い感染症



「ヘルパンギーナ」

高熱と喉の痛みがある。特に喉は、水泡や潰瘍が出来る為、かなり痛がる。

(乳児はミルクが飲めないほど)

「プール熱」(咽頭結膜熱)

高熱と喉の痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血など結膜炎のような症状が出る。

「手足口病」

手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱が出ることもある。

*** 気になる症状が見られたら、すぐに病院に受診しましょう。**