

保健だより

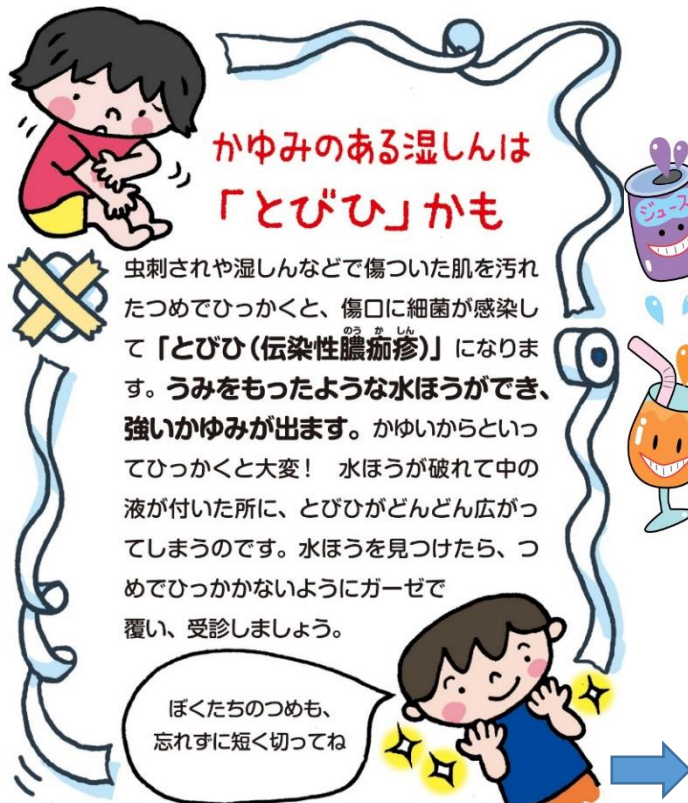
2019年7月

社会福祉法人 清和会 認定こども園みなみ保育園



梅雨明けとともに、急に暑い日が続くようになり、子どもたちにとっては、大好きなプール遊びの季節です。

暑さの為に食欲がなくなったり、体力を消耗し、体調を崩しやすくなります。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。健康管理に十分気を付けて、疲れを体に残さないように、元気に暑い夏を乗り切りましょう。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変! 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

※交換用のガーゼを持たせて下さい。



汗腺とは・・・

汗腺とは、汗を分泌する腺を言います。汗腺にはエクリン腺、アポクリン腺の2種類があり、エクリン腺は全身に200~500万個あります。

汗を出すものを能動汗腺と言い、発達するのに生後3年間、つまり3歳までに高い気温にさらされて、育てた方が能動汗腺の数はより多くなり、生涯変化はしません。アポクリン腺は体臭腺とも呼ばれています

汗をかかないことによる問題点

- ◆夏バテしやすくなる
- ◆熱中症になりやすい
- ◆怖い低体温症
- ◆イライラしやすくなる

汗をかく体を作るための対策

過度に空調の効いた部屋ばかりで過ごすのではなく、汗をかく機会を作る事が大切です。紫外線対策をしっかりと、暑い日でも外で遊びましょう。もちろん猛暑日、特別暑い日は避け、熱中症対策の為に、水分補給を忘れずに、子どもたちは体調を上手く訴える事が出来ないの、大人が顔色や状態に変化がないか、注意深く見守る事が大切です。

「熱中症?」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異常があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

- 1 涼しい場所に移動する**
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。
- 2 体を冷やす**
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にもった熱を逃がす。
- 3 水分を少しずつ与える**
麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます