



lyocity

8月号



こんな病気に注意！
新型コロナウイルス感染症
手足口病・咽頭炎
結膜炎 など



ほけんだより

令和6年8月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

厳しい暑さが続いていますね。

子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りたいですね。出かける方も多いと思いますが、体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出が作れるといいなと思います。

とびひ

アトピー、あせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関へ。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが、一番の予防法となります。

水分のとり方に 気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

☆牛乳やジュースは消化に時間がかかり水分補給にはあまり適さないため水やお茶をゆっくりと飲む。

☆飲み物は冷やし過ぎない。

☆一度に大量に飲まない。

☆運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という点に注意して上手に水分をとりましょう。



冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。



室内の温度調節

室内でも熱中症になることがあります。

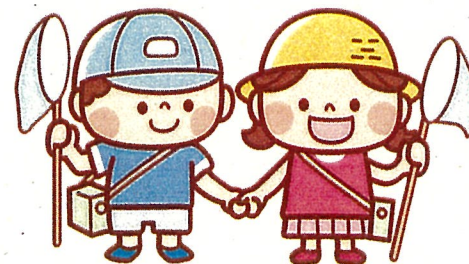
クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



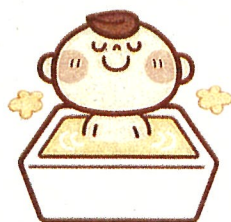
夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

