



こんな病気に注意！
気管支炎・咽頭炎
アデノウイルス
結膜炎 など



ほけんだより

令和7年8月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

厳しい暑さが続いていますね。水分をこまめにとりながら、モリモリご飯を食べ、しっかり睡眠をとり、夏バテしないように気をつけたいですね。暑い夏を元気に乗り切りましょう。

● とびひ ●

アトピー、あせも、すり傷、虫刺され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、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。

こ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。すり傷や虫刺されなどは放置せず、しっかり消毒をして清潔にし、とびひにならないよう注意が必要です。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。



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。こどもたちに適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の

とりすぎになることがあるので気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。

上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。

ステロイド系の外用薬が、ひどくなったあせもには有効です。



真夏の夜も快適な睡眠を☆

- ★入浴して汗を流し、肌をさっぱりさせてから寝ましょう。
- ★クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たるよう調整し、直接体に当たらないようにしましょう。
- ★寝冷えをしないよう、おなかにタオルケットなどをかけましょう。
- ★赤ちゃんは寝入り際に大量の汗をかきます。背中にタオルをはさみ、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。

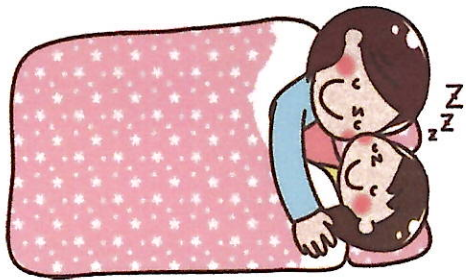


● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日 8 時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の 10 時から 2 時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入ってもなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。