

ほけんだより 7月号



平成30年 7月1日
なでしこ保育園

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。体が暑さに慣れていない時期は屋外だけでなく、高温多湿の室内でも熱中症の注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけて、この夏を楽しく安全に過ごしましょう。

子どもが熱中症になりやすいのは、何故？



- ☆ 子どもは大人より暑さに弱い：乳幼児は汗をかき機能が未熟なため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいのです。
- ☆ 子どもは自分で予防策が取れない：乳幼児は、自分で水分を補給したり、衣服を調節したりすることが十分にできません。また、遊びに熱中すると「暑い」ということも忘れてしまいます。
- ☆ 照り返しの影響を受けやすい：子どもは身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32度の時、こどもの顔の高さでは35度くらいあるというデータがあります。

熱中症予防のポイント！



熱中症の発生は 7~8月がピーク

- ☆ 子どもの異変に敏感になりましょう：顔が赤く、ひどく汗をかいている時は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。
- ☆ 水分をこまめに飲ませましょう：のどが渇く前にこまめに飲むことが大事です。ひどく汗をかいている時は、塩分補給も大事です。水分と塩分を素早く補給できる経口補水液をうまく取り入れましょう。
- ☆ 日頃から暑さに慣れさせましょう：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。本格的に暑くなる前から 適度に運動をさせ、暑さに強い体を作りましょう。
- ☆ 意識的に涼しい服を着せるようにしましょう。

《子どもがかかりやすい夏の感染症》

- 手足口病 : 38~39℃の発熱と手のひら、足、口の粘膜等の小さな水泡が特徴
 - ヘルパンギーナ : 発熱、上あごの奥に周囲が赤くなった水泡が特徴
 - プール熱 : 発熱、咽頭痛、扁桃腺の腫れ、目やにが特徴
 - 流行性角結膜炎 : 結膜のむくみ、充血、瞼のむくみ、目やにが特徴
- *水遊び・プール遊び前後のうがい・手洗い・洗眼・シャワーが予防となります！



水遊び・プール遊びが始まるよ！



(水遊び・プール遊びの効果)



☆ 水の刺激で皮膚を丈夫にすることで、気温の変化に上手に適応できるようになり、感染症に対する抵抗力が高まります。

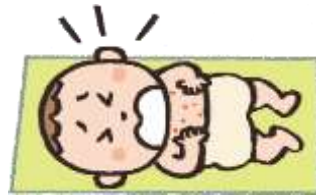
☆ 水の中で遊ぶことで血液循環が良くなり、心臓や肺の機能が高まり丈夫な体が作られます。



遊びは五感を使っているので、「感じる」という情緒面の発達にも良いと言われています。ですが、顔に水がかかるのを嫌がる子どもも多いです。水遊び・プール遊びを通して楽しさを感じてもらえるといいですね

(水遊び・プール遊びを楽しむために)

- ・ 昨夜はぐっすり眠りましたか？
- ・ 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ・ 手足の爪は短く切っていますか？
- ・ 耳掃除はしてありますか？
- ・ 下痢、発熱、咳、鼻水など具合の悪いところはありませんか？
- ・ 眼・耳・皮膚などの病気治療をしていませんか？



(通院中のお子さんは、医師の許可が必要です)

虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因でとびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫よけパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫よけ(スプレータイプやウエットティッシュタイプなど)行うのも効果的です。

