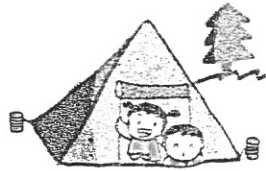


ほけんだより



夏号

2015年7月 野方さくら保育園 (保健室)

子どもたちの大好きな夏になりました。毎日、プールから子どもたちの元気いっぱいの声が聞こえてきます。楽しい夏ですが、夏は暑さのため食欲が落ちたり睡眠不足になったり、体力の消耗が激しい季節です。体調管理に注意して、元気に過ごしたいですね！

夏を健やかに乗り切るために



1. 日本の夏は高温多湿です

汗をいっぱいかく夏は、水分補給に十分気をつけましょう。水分は湯冷まし、麦茶などの糖分が入っていないものがよいようです。イオン飲料は、下痢や嘔吐・発熱などでからだの電解質が崩れたときには必要な時もありますが、ふだんの汗かき程度なら必要ではないそうです。

汗をかいたら出来ればシャワーか沐浴をさせてあげましょう。汗でからだが汚れたままでは、あせもができたり、あせもをかきむしって「とびひ」や湿疹の原因になったりします。



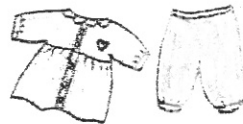
2. 紫外線対策は忘れずに

日焼け止めをお子さんにも塗ってあげましょう。今はベビー用の日焼け止めもいろいろな種類が出ています。お子さんの肌にあったものを用意してあげましょう。帽子をかぶること、紫外線よけの上着を着せることもよいことです。



3. 早起き・早寝で睡眠時間は充分にとりましょう

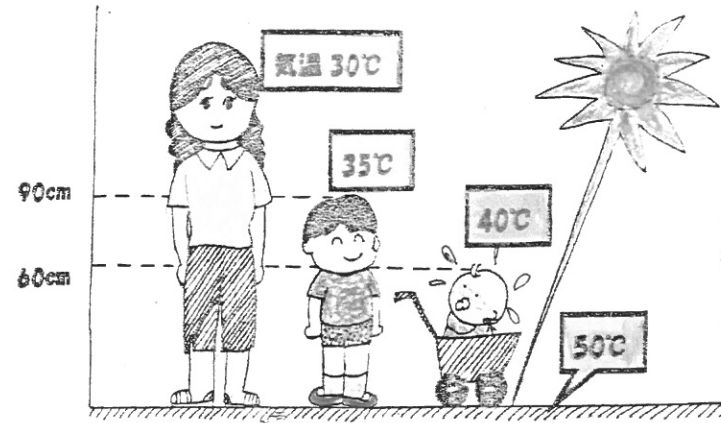
パジャマは綿やタオル地のものでおなかのかくれるものにしましょう。また、肩が出ているとかえって冷えますので注意しましょう。



4. 旅行は、ゆとりある計画をたてましょう

小さい子ほど環境が変わるストレスは大きく、疲れも後々まで残りますが、自分で訴えることはできません。帰ってきたら、一日くらいは家庭でゆったりすごせるといいですね。保険証や体温計、常備薬も持っていくと安心ですね。

☆☆ 気をつけて！ 子どもは おとなより暑いです！ ☆☆



夏の直射日光を受ける道路の表面は、50～60℃以上にもなり、背の低い子どもは特に暑さを感じるようになります。

子どもは暑さに対して体温調節機能がまだ未熟なため、同じ暑さでもおとなよりその影響を大きく受けます。

とびひに注意！

とびひとは

虫さされ・あせも・湿疹・すり傷などのかきこわしにバイキンが入り、かゆみの強いジクジクや水ぶくれになります。触ることによって身体のほかの場所や、他のお子さんにうつることがあります。



とびひになったら、プールにははいれません。

治療は早めに

気温の高い時期は、悪化するのはアツという間です！ 早めの受診が大切。軟膏を塗るだけのこともあります。飲み薬も飲んだほうが治りが早い場合もあります。かきこわさないためと、他のお子さんへの感染予防のためにも

登園する時は患部をガーゼなどで保護しましょう

予防法

- ☆かきこわしそうな虫さされ・すりきずなどはガーゼでおおう
- ☆爪はいつも短く切ってやすりをかける
- ☆手はいつもきれいにしておく