



ほけんだより

2015年7. 8月号

青梅みどり第二保育園

暑い日が続きます。6月から流行している手足口病、ヘルパンギーナに加えて 夏風邪の一種で、高熱が出て後に咳の出る風邪が流行しているようです。
睡眠と食事で、免疫力を落とさないようにしましょう。

蕁麻疹や虫刺され後のとびひ、汗疹なども出ています。
水遊びやプールが始まり、爪がはがれたりする子もいます。
爪切りや皮膚の観察もお願いします。



暑い夜を涼しくする方法

クーラを上手に使う(寝る前に涼しく、タイマーで切る)
アイスノンや氷枕を使って寝る
ゴザやすずしくなる素材のものを敷いて寝る
扇風機を壁に向けて使う。(直接だと低体温になり危険)
汗をかく時は、裸にしないで、吸水のいい素材の服を着る
ほかにも、いい方法をご存知の方は、教えてください



夏の生活の注意



★脱水 熱中症

子どもの身体の水分は、大人5~60%に比べ 乳児70%です。

水分は、尿や汗として体温調節をしたり、栄養を運ぶ血液だったり、細胞を潤す液です。
大人と比べて、呼吸や汗 便などで自然に失われる量が倍の比率になりますので、脱水になりやすいといえます。

脱水の症状

体重が減る。尿量がへる。皮膚や唇が乾燥する。

熱中症の症状

体温の上昇 嘔吐 めまい 頭痛 ぐったり など

軽い場合は、

涼しい場所で、水分を摂り、ゆっくりするといいでしよう
高熱が出た場合、脱水や熱中症 夏風邪のこともありますので受診しましょう。

意識がなくなったり、けいれんを起こしたりしたら、救急車で受診しましょう。

★上手な水分の取り方

食事を3~4食きちんと摂る。
糖分の入っていない飲み物を、頻繁に飲む
戸外や暑いところでは、30分毎に飲むようにする。
冷たいものより、常温のほうが吸収も良い
熱中症の場合は、冷たい飲みもので体を冷やします。

脱水が疑われるときは、家庭でもすぐに作れます。
経口補水液 OS1の作り方
水1ℓ砂糖40g(大さじ4と1/2)塩3g(小さじ1/2)



★紫外線対策を

戸外遊びの時、直接日光に当たらないように帽子や服を工夫しましょう
日焼け止めクリームは、ためし塗りをして、赤くならなかったら、使いましょう。

★害虫対策を

戸外での活動時は、長袖長ズボン、虫よけ、虫さされの薬
虫さされ部を冷やしたり、洗ったりする保冷剤 水を持参し



★涼しい部屋で、ゲームやテレビ DVDでずっと過ごすのは。
身長や体重が最も増える時期です。
頭も体も使う遊びをしましょう。

