

令和6年7月1日

# 保健だより

村山中藤保育園「櫻」 看護師 村上暁子 近江信子

この時期らしいシトシトと続く雨の日があったり、真夏のような晴れの日があったりしていますが、お子様たちは園庭やプールで遊んだり、室内でホッと一息ついたりしながら、本格的な夏の暑さに向けて少しずつ身体を慣らしているこの頃です。

7月から9月の気温は高くなり、猛暑のリスクが高いと予報が出ています。熱中症の予防のためには、今の時期からこまめに水分をとる、食事や休息をしっかりとるなど心がけましょう。

## お子様にとっての夏

人間の身体には気温があがると、身体に熱がこもらないように汗腺から汗を出し、身体の熱を下げる働きがあります。身体から汗として水分が出ていくと、のどの渇きを感じて水分をとります。また大人は意識的に脱水にならないように水分をこまめに取るなどの対策をとることで体温調整をしています。

しかしお子様たちは、汗腺がうまく働かず気温と共に体温も上昇してしまったり、汗をかいた後の水分が上手く取れず脱水になってしまうことも少なくありません。少しずつ暑さになれ、上手く汗をかけるように、そばにいる大人が気かけながらこまめに水分をとる習慣ができるとよいと思います。

特に、朝食を摂ることは大切です。午前中元気に活動するためのエネルギーと、夜間から朝にかけて汗をかいた分の水分を補うことができます。保護者の方から、お子様の朝食がすすみにくという声も聞きますが、少しでも食べたり飲んだりするようにし、段々と増やしていけるとよいでしょう。例えば、最近2オクラスでは調理保育をくり返し行い、元気に遊ぶために一口は食べてみよう、など勧めることで、食べることへの意欲がみられ、食べられる量が増えているように思います。お子様の年齢に応じて食事の大切さを伝えていけるとよいですね。

## • 保育園での水分補給について。

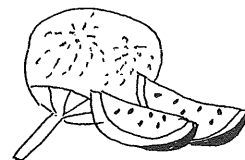
乳児は遊びの前後、お昼寝の前後にこまめに水分補給をしています。遊んでいる間にも、コップが置いてある所を指さし、飲みたいことを伝えてくれることもあります。「はいどうぞ」と手渡すと、周りのお子様たちと一緒に嬉しそうに水を飲んでいきます。幼児は自分で水を飲むことができますが、暑い時期には全員が水を飲む時間を設けたりしています。また、食事では、汁物から塩分や水分を補給したり、おかずやごはんからエネルギーを補給できるように、室温を調整した中で心地よく食事ができるように工夫しています。

水分不足や、汗がうまくかけずに体温があがってしまう時は、アクアライトなどのイオン水を飲んでみることもあります。

## • 冷房の使い方

夏の時期、午前中気温が上がると同時に急に発熱するお子様が時々います。汗が上手くかけない場合もありますが、寝冷えが原因ということもあります。夜間冷房をつけて眠ったあと、寝冷えを起こすことがあります。中にはのどを痛め、扁桃炎を起こすお子様も少なくありません。腹巻きをしたり、夜間の冷房や扇風機は直接冷気に当たらないように工夫したり、設定温度を調整するなどしましょう。

暑い中…冷房の下で一息つくなど、上手に使っていけるとよいと思いますが、汗をかくことも大切に考え関わっていけるとよいと思います。



## 感染症…その後の様子

6月は胃腸炎、手足口病、ヒトメタニューモウイルス感染症など、色々な感染症にかかるお子様が多く、心配しましたが、みんな元気に登園する姿をみることができ、安心しました。感染症には潜伏期間があるため、一人発熱などの症状が出るころには周りに広まってしまうことが現状です。感染が広がらないために、体調に変化がみられたお子様は個別にお迎えを待つなどしています。また、換気、手洗いなどの基本的な対策が大事だと改めて感じます。

お子様の体調の変化に早く気づくために、ご家族に体調の悪い方がいる、お子様の様子がいつもと違うなどありましたら、登園時に保育士にお伝えくださると早めの対応ができますので、宜しく願いいたします。

## 夏に多い皮膚のトラブル

### ・虫刺され



虫刺されによる赤みやかゆみは、一種のアレルギー反応で、刺された回数によって症状が異なります。お子様の場合1～2日後にかゆみや腫れが強くなる場合がありますので、刺された時に、冷水で流したり、冷やす、市販の薬を塗布しておくことが大事です。腫れが強い、かきこわしてジクジクして汁がでている場合は、受診するとよいでしょう。（皮膚の弱いお子様は市販の薬が合わないことがありますのでかかりつけ医にご相談ください）

→虫に刺されないために…

ゆったりした長ズボンを履いたり、虫よけスプレーを散布します。保育園では、乳児にも使える天然成分だけの虫よけを、園庭に出る前に周囲に散布したり、テラスやお子様の周りにかけたりしています。

### ・あせも（汗疹）



皮膚には汗腺という汗を出す腺があります。汗をかいたあとそのままにしておくと、汗腺の出口や皮膚の下に汗がたまり、炎症を起こします。これがあせもです。汗をかいたらこまめに拭く、あるいは着替えるなど、肌を清潔にすることが大切です。あせもができると、かゆいのでかきむしって皮膚を傷つけることがあります。そんな時は涼しくしたり、患部を冷やす、洗うと落ち着くことが多いです。（顔を洗う時に汗をかいたおでこの生え際まで洗ったり、肘や膝の関節を濡れたタオルで拭くなど）

### ・とびひ（伝染性膿痂疹）

これからの時期、虫さされなどをかきこわしてとびひになることがあります。とびひは、黄色ブドウ球菌が原因となり、赤く腫れたり、水疱ができます。患部をかいた手で他の場所に触れると同じような発疹があつという間に全身に広がります。

また、鼻などから体内に入ると血液に細菌が入りこみ重症化して入院が必要になることもあるため、自宅で涼しくして汗をかかないように過ごしたり、適切に塗り薬を使用するなど、集中して治すことも大切です。

## ☆身長体重表の配布

7月10日に毎月測定している身長体重を記載した表を配布いたします。確認、押印し17日までに返却をお願いします。

お子様の予防接種を受けた日を記載する用紙も貼付しています。お子様の予防接種について把握するための大切なものになりますので、合わせて記載をよろしく願いします。