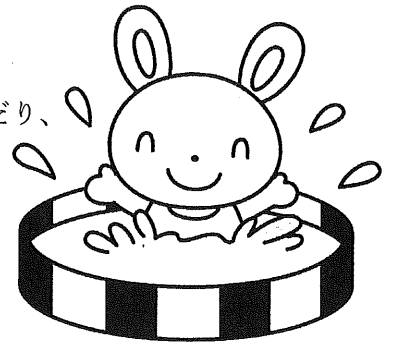


この時期らしいシトシトと続く雨の日があったり、真夏のような晴れの日があったりしていますが、お子様たちは園庭やプールで遊んだり、冷房を入れた室内でホッと一息ついたりしながら、本格的な夏の暑さに向けて少しずつ身体を慣らしているこの頃です。熱中症の予防のためには、今の時期からこまめに水分をとる、食事や休息をしっかりとるなど心がけましょう。



<お子様にとっての夏> ☀

毎年夏がきますと、今年は去年より暑くなってきたと感じたり、異常気象のせいか日照りの厳しい日が多いようにも思えます。大人でも毎年夏を乗り切ることにより体力を使い、意識的に水分や塩分を摂ったりしながら体温を調整しますが、お子様たちは、自分から水分を摂ったり体温調整がうまくいかないことがあり、熱中症になりやすくなりますので、大人が声をかけたり気を配ることが大切です。

●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、扁桃炎を起こしたりお腹の調子を崩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、設定温度を少し高めにするなど調整しましょう。

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。人は外気温が上昇したとき一緒にあがってしまう体温を、汗をかくことで下げて調整をします。乳幼児はこの機能を育てていく時期ですので、汗をかかない快適な温度の中だけで過ごしていると、少し外に出たりするだけで熱中症になりやすくなってしまいます。

「よく冷房の温度はどの程度が適切ですか」、と質問を頂きます。保育園では、大人が少し暑いな、と感じる程度の温度が、お子様にとって手足が冷えずにじわじわ汗をかけて発汗も促せる温度と考えています。食事、外出後などは少し涼しめに…その他の時間は室温が28～29度になるような環境を作っています。

ご家庭でも、お子様の手足に触れてみたり、汗のかき具合などを感じながら調整してみるとよいでしょう。また、水分はこまめにすすめたり、一緒に過ごす保護者の方が喉の渇きを感じた時に一緒に水分を摂ることも摂取の目安になりますね。

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切です。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場合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、虫よけスプレーの散布、虫よけの薬剤や蚊取り線香を出入口にぶら下げるなどします。保育園では、乳児にも使える天然成分だけの虫よけスプレーを、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。とびひと診断されると、治癒し、医師の診断書がでるまではプールに入れませんので、ご注意ください。とびひが疑わしい状態の時は連絡させていただき、受診していただくこともありますのでよろしくお願いいたします。また、とびひの状態での登園は、包帯や衣類などで覆うことができる場合は可能ですが、覆ったり汗をかくことでかゆみが増し、掻いてしまって酷くなってしまうお子様が多いです。診断されて数日は、内服薬や塗り薬をしっかりと使いながらご自宅で涼しい環境の中過ごして頂くとよいでしょう。さらに、首は顔など覆えない場所の場合は、他のお子様に感染してしまう可能性があり、登園が難しい場合があります。※6月号にてとびひの症状について記載していますので、詳しくはそちらをご覧ください。

☆身長体重表の配布

7月11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。確認の上押印し、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お願いいたします。

今年度より、予防接種表の裏面に健康診断、歯科検診の結果も記載していますので、ご確認くださいよう、よろしくお願いいたします。