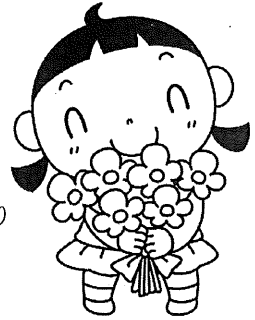


保健だより 9月号

今年は6月より一気に気温があがり、8月には熱中症警戒アラートが発表されました…というニュースを何度も耳にしました。

近隣の市の最高気温が40℃を超えた時は本当に人ごとでないと感じ、お子様たちがしっかり水分や食事をとれているだろうか、と気を遣う日々でした。数年前までは、冷房がなくても外からの風に心地よさを感じたりびしょり汗をかく健康なお子様と過ごしながら夏を感じたものですが、最近はそうも言っていられなくなりました。冷房をうまく使いながらも、いかにしてお子様たちの汗をかけるよう汗腺を育てたら良いものか、冷房を弱めたり、外の風をいれたり…毎日工夫しながら過ごしています。



保育園以外でも、商業施設や電車などの中は空調がしっかり効いており、大人でも汗が冷えて肌寒く感じるくらい場所も多いように感じました。そのような場所で袖なしのシャツに短パンだったり、裸足で抱っこされているお子様を見かけると、冷えてしまわないかとついつい心配したりもしました。

9月もまだまだ暑さが厳しいと思いますので、お子様の手足に触れてみたり、汗のかき具合と冷えを合わせてみていきながら残暑を乗り切っていきましょう。

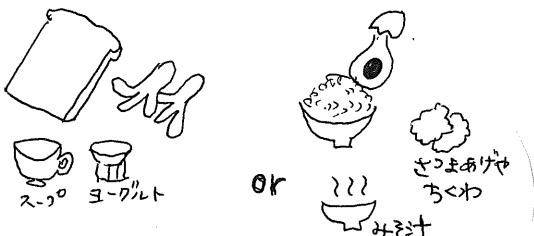
お子様の姿から思うこと

園庭で転んだお子様の処置をしながらお子様たちと話をしていると、個々に色々なことを伝えてくれます。今回のけがの話から、別の場所で転んだだけの話になり、お休みの日にどう過ごしたのかまで…お子様との会話はとても楽しいものです。お子様たちの姿は様々で、多少の日焼けと張りのある肌をして、堂々と話をするお子様もいれば、表情がさえないお子様もいます。「朝ごはん何を食べた?」と聞いてみると「ジュースだけ」という答えが返ってきたり…中には昨日はゲームしてて寝るのが遅くなったというお子様もいました。

お子様たちが健やかに育つためには、朝おきてから、保育園に行くための、心と体の準備を整えることが大切だと感じます。心の準備は、「よし、今日も保育園にいったたくさん遊ぼう」と思うこと、体の準備は、顔を洗って食事をしっかりと、排便をして、身支度ですることです。朝起きてから脳みそが活動をするには1時間かかると言われています。一日の流れを考えていくと、おのずと早寝早起きが大切、ということになります。

朝食もお子様にとっては成長期の午前中の活動のエネルギー源ですので、パンやご飯などの炭水化物の他に、卵やチーズ、ソーセージなどのタンパク質、そして野菜たっぷりの味噌汁やスープなどの汁物があればなおよいです。葉物をハサミでササッと切っただけでも立派な汁物になります。

お子様の健やかな成長のために、できることからすすめていけるとよいですね。

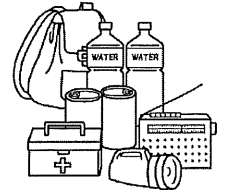


9月9日は救急の日です

夏から秋にかけては集中豪雨や台風が発生しやすくなります。もし、近くで川が氾濫したら…何かしらのライフラインが途絶えたら、ご自宅の防災セットは大丈夫か、と改めて身近なこととして防災セットの確認をしてみるとよいと思います。

非常時の備えをするとき、乳幼児はオムツや食べ物、薬などお子様によって必要な物が違ってきます。お子様の成長にともなって定期的に「今避難に必要なものは何か」と再検討していくことも大切です。各ご家庭でオリジナル災害用品セットを用意できるといいですね。

救急箱の中も合わせて確認してみましょう。期限の切れた薬（のみ薬、ぬり薬）はありませんか？必要なものは入っていますか？ご家庭で必要なものを準備しておきましょう。



軟便や下痢便について

この夏の期間、乳児を中心に、お腹の調子を崩すお子様が多く見られました。

お腹の調子が崩れる原因には、何らかのウイルスによるもの…いわゆるお腹の風邪のこともあります。とうもろこしや枝豆などの食物繊維が多く含まれるものをたくさん食べたり、冷たいものや甘いものの食べ過ぎでも便性がゆるくなることがあります。大人と同じように食べたり飲んだりすると、お子様にとってはお腹への負担が強いですので、量の加減をしていけるとよいでしょう。

軟便や下痢便が出た時には、お腹が痛い、食欲がない、性状のゆるい便が続く、オムツからもれるような量の便がでるなどの他の症状を合わせてみていき、早めに受診できるとよいでしょう。

お腹の調子を整えるまでの生活について

・環境

お腹の調子を整えるには、お腹を冷やさないことが大切です。短パンでなく長ズボンを履いたり、眠る時にも下半身を冷やさないよう掛け物をするようにしましょう。

・食事

まずは牛乳や油ものを控えてみましょう。熱すぎる、冷たすぎる、味が濃いものは、胃腸に刺激を与え負担をかけますので注意し、食事の間隔を2時間以上あけて食べると胃腸の負担を和らげることができます。

<おなかの調子が悪いときの食品の目安>

主食…白米、白パン、うどん

豆類…豆腐

野菜…ほうれん草、大根、人参、かぼちゃ

(ごぼう、れんこんは繊維が多いので控える)

芋類…じゃがいも

(さつまいもは繊維が多いので控える)

魚肉…白身の魚または脂肪の少ないもの

鶏肉の脂肪の少ないもの

豚・牛肉は脂肪の少ないものをひき肉で。

果物…りんご、バナナ