

保健だより 7月号

梅雨の雨や台風の合間に気温があがる日が増え、夏本番を感じるようになってきました。お子様たちは園庭での色水あそびやプールなど、大好きな水あそびに目をキラキラさせています。



<お子様にとっての夏>

夏の間、暑さに適応するために、大人は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、自分で水分を上手に摂ることが難しかったり体温調整がうまくいかないことがあるため、熱中症になりやすくなります。

夏はお子様たちにとって楽しい季節となります。存分に楽しめるよう、暑さに体が疲れてしまったり、水分不足にならないように、細やかな配慮をしています。

●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。またお子様によっては遊んでいる間にも、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。きちんと飲んでいるか見ながらコップにストローをさしたり、マグカップを使った方が飲みやすいなど、個々に応じて工夫をしています。幼児は自分で水飲み場で水を飲みますが、しっかり水分が補給できるよう、暑い時期にはコップも使いながら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、おかずやごはんからエネルギーを補給できるように、室温を調整し心地よい空間でしっかりと食事が摂れるように工夫しています。それでも水分不足や、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

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、汗腺の働きがうまく育たず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。

また冷房を使う時期に、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、寝冷えを起こしたり、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する、設定温度を少し高めにするなど、お子様が冷えすぎないように工夫をしましょう。

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。

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…

保育園では、お子様が園庭に出る前に蚊がいなくなるスプレーを園庭の周囲に散布したり蚊取り線香を吊るし、お部屋では乳児にも使える天然成分だけの虫よけスプレーを周囲に散布したりしています。

虫刺されで腫れやすいお子様はゆったりした長めのズボンを履いてみるのもよいでしょう。

・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。（手を洗う時に肘や膝の関節も洗ってみたり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、掻いてしまったり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回復が早いようです。

首や顔など覆えない場所の場合は、他のお子様にも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14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。

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、ご確認くださいませよう、お願いいたします。