



ほけんだより



猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

夏休みの過ごし方



夏休みは楽しいお出かけが増えると思いますが、生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるのでお休みの間も、できるだけ早寝早起きを心がけ、ご飯は三食きちんと食べましょう。

また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすというのではなく、午前中の涼しい時間帯に短時間でお出かけするなどしてからだを動かしましょう。

その際には必ず帽子をかぶり、熱中症にならないように衣服の調整をしたり、お出かけ前後の水分補給も忘れないようにしましょう。

海へ行く時は…

日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせるようにします。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょ。



●●7月の感染症（健康状況）～（7/28現在）●●

寝冷えに 気をつけましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やしすぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。

また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



- 溶連菌感染症・・・2名
- 伝染性膿痂疹（とびひ）・・・2名
- 突発性発疹・・・1名
- 伝染性軟属腫（水いぼ）・・・1名
- 嘔吐・下痢・・・5名
- ★ 発熱で約30名のお子さんがお休みしました（感染性の病気の報告は受けておりません）。
その他、咳・鼻水で休んだお子さんが10名、草によるかぶれ・虫刺され・発疹等で受診するお子さんも数名いました。



～ 防ごう！熱中症 ～

熱中症「日射病」、「熱射病」などの総称です。「日射病」は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、「熱射病」は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

「日射病」・顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐気などを伴います。

「熱射病」・顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たくめまい・吐気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすいの？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかけやすいのです。

●車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中の外出の際は帽子をかぶりましょう。日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分ごとに日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

どんな飲み物をとればいいのか？

飲み物にはお水、スポーツドリンク、お茶、ジュース、牛乳などがありますが、どんな時にどんな飲み物をとればいいのか？

<スポーツドリンク>

スポーツドリンクは糖分が大変多いので、あまりおすすめできません。ただ、たくさん汗を一度にかいたような時に、水で2倍に薄めたものを与えるのであればかまわないでしょう。2倍に薄めることで糖分が2.5%ぐらいに減ります。この割合が体内でもっとも早く吸収される糖分の濃度なのです。子ども用のイオン飲料は大人向けのものより糖分が控えめで、体に吸収されやすいのでおすすめです。軟水のミネラルウォーター、麦茶などもOKです。

<ミネラルウォーター>

乳幼児の場合、硬度の高いミネラルウォーターを飲むと硬水のミネラル分をおしっこで外に出そうとしてしまいます。その結果、水分の補給にもなりませんし、若干、腎臓にも負担がかかってしまう場合があります。

<市販のジュース>

市販のジュースも糖分がたくさん入っていますので、飲みすぎると体の中で分解する途中でビタミンB1を使うためにビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすくなります。

<牛乳>

牛乳も消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので水分補給という点では適していません。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です
鼻の役割とは・・・？

- 呼吸をします
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き肺に空気を送ります。

鼻を大切に！

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。