8月 ほけんだより

2019年8月1日発行　瑞江わんぱく保育園

晴天の日が以前よりも増えて、暑い日が多くなりました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、8月は夏休みがやってきます。お休み中に海や山などに出かける方も沢山いると思います。事故やケガのないよう、お子様からは目を離さず、楽しい思い出をいっぱいつくってきてください。

暑い夏を元気に乗り切るポイント!!!

①水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

※落とし穴※

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあるので気をつけましょう。

②皮膚のケア（あせもに注意）

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ひどくなったあせもにはステロイド系の外用薬が有効です。

③紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょう。

●日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

④室温管理

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。

車内の注意点

エアコンをつけて涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

ベビーカーの注意点

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子を時々チェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。

夏の栄養補給

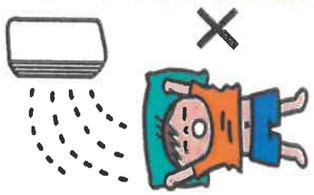
夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB1たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB1の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

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発生してしまいます。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物やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝るときはお腹にタオルケットなどをかけるようにしてください。



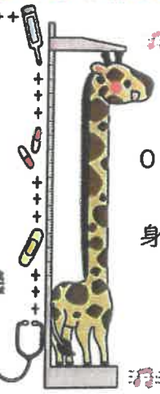
先月の感染症発生状況

●手足口病　11名

●ヘルパンギーナ　1名

お迎えやお休みのご理解・ご協力に感謝いたします。

都内では水痘の報告数が増加していましたが、当園では保護者の皆様のご協力により、感染者の発生はありませんでした。



今月の保健活動

0歳児健康診断

8月21日(水)11時30分～

身体測定

8月20日(火)