

ほけんとり

太陽の子保育園平成17年8月

暑い夏はこれから本番になります。毎日プールや水遊びができる子ども達は大満足です。

園では、7月に入ってから手足口病が大流行しています。発症していても登園は大丈夫ですが、普段の様子と違い食欲が落ちたり、痛みを訴えたりして、体調が悪いときはご家庭で休養を取っていただいたほうが良いと思います。

又、おたふく・水ぼうそうは減ってきてはいますが、今後もご家庭での観察をよろしくお願い致します。

夏の戸外遊びを工夫しましょう

昔は、真っ黒に日焼けした肌の子どもが健康と思われていましたが、今は環境汚染によるオゾン層の減少で、健康に有害な紫外線が多くなっており、過度に日焼けすることは好ましくないようです。

保育園では、外で遊ぶ時は帽子をかぶり、時々日陰に入るよう声をかけていますまた、汗をかくので、汗の始末や着替え、水分補給などに気をつけています。ご家庭でも、外出や外で遊ぶときは、次のようなことに気をつけましょう。

♡直射日光の強いこの時期、帽子をかぶり、なるべく日陰で遊びましょう。

♡海水浴やキャンプに行く時は、泳ぐ間に気をつけ、砂浜にいるときは長袖の上着を着たり、パラソルの下にいるようにしましょう。

♡一気に日焼けすると、“やけど”と同じで皮膚障害を起こします。

♡皮膚がほてっていると感じたら、体を冷し日陰に入りましょう。

♡皮膚が真っ赤になったり、水泡ができたら皮膚科を受診しましょう。

紫外線を過度に浴びると

◎日焼け（色白の人は特に要注意）

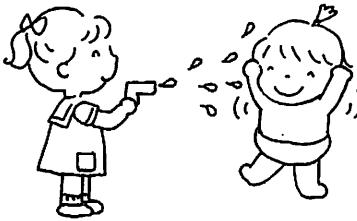
◎皮膚の老化（しみやしわ）

◎皮膚ガンや免疫力の低下の原因

紫外線の良い効果

◎体に大切な

ビタミンDを作る



夏は水！！

暑い暑いで、つい清涼飲料水を求めてしまいがちです。



スポーツドリンクなら子どもにもいいだろうと、気楽に与える

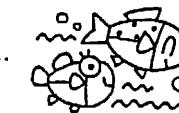
ことはありませんか？ スポーツドリンクは、激しいスポーツの後や下痢や嘔吐で脱水症を起こしそうな時ならうなずけますが、普段の飲み物としては感心できません。意外と糖分が多いのです。子どもは、味覚がまだ発達しきっていませんが、甘味に対しては敏感なので、甘味のある飲料しか飲まないとなりがちです。すると、食事がすすまないなどの影響が出てきます。

今、子どもたちの糖尿病や高血圧が問題になっていますが、このような成人病は、大人になってから急に罹るのではなく、子どもの時からの食生活が、大きく影響します。人生80年のこの時代、シャンと生きたいものです。

夏はやっぱり冷たい水や麦茶が一番です。

ひと口メモ …

水いぼ

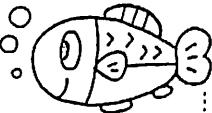


伝染性軟膜腫ウイルスの感染によって起ります。最初、粟粒ぐらいの大きさで、皮膚と同じ色のブツブツが次第に大きくなり、真ん中が少しづぼみつやつやと光ってきます。

乳児期には、腋の下、首、肘、膝のように、皮膚と皮膚がこすれあう場所で、広がりやすくなります。かゆくなり、かきむしるとますます広がり、炎症を起こしてジクジクして、赤くただれることもあります。

ほうっておくと広がりやすく、他の人にもうつるため早めに治療する必要があります。1つ2つのうちに、医師の治療を受けましょう。

あせも



生えぎわ、首、腋の下、肘や膝の内側、皮膚がこすれて汗のたまりやすい場所に出来ます。かゆくてかいて、かきこわして細菌がつき、「あせものより」になったり、湿疹化することもあります。アトピー性皮膚炎のある子は、あせものために症状が悪化することもあります。

あせもをつくらないことが一番です。薄着を基本に、ゆったりとした吸湿性のよい木綿の肌着を着せ、汗をかいたらこまめに取り替えます。汗はタオルで拭くかシャワーで流すなどして、清潔を心がけることが大切です。