

8月のほけんより

太陽の子保育園平成15年8月

現在、園内では手足口病が流行しています。
ご家庭での朝の健康チェックおねがいします。

夏かせきについて

夏かせきをおこすウィルスは冬のと異なり、高温・多湿を好むタイプです。夏かせきよく「寝冷え」と混同されますが、「寝冷え」は睡眠中の体温調節の働きの乱れからくる鼻水や下痢のことです。夏かせきは、せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することは稀です。高熱が出たり、下痢をしたり、のどが赤く腫れ痛かったり、身体に発疹ができたというのが特徴です。

- <手足口病> : 手のひら・足のうらに紅色の発疹水疱ができ、口の中に口内炎ができる。
- <咽頭結膜熱> (プール熱) : 高熱・咽頭痛・結膜炎を主な症状とするもので、プールの水を介して感染する事が多い。
- <ヘルパンギーナ> : 突然の咽頭痛で始まり、のどの奥に白い小さな水疱ができる。

夏のからだづくり

汗をたくさんかこう

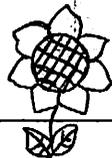
外は暑いので、クーラーのきいた室内で過ごしたくなりますね。でも、私たちの体は、夏は汗を出して体温を下げる働きを自然にしています。クーラーがきいている場所に長く居ると、この力がうまく働かなくなってきてしまいます。

汗は、水分と一緒に体の中のいらぬものも外に出しています。体の中をきれいにしておくためにも、外で元気に遊び汗をながしましょう。帽子をかぶるのを忘れないでね。

裸ほど暑い

暑くなると、肌を出す衣類を着るようになります。一見、涼しそうに見えますが、外で元気に遊ぶ子どもにとっては、紫外線を多く受けることになったり、虫に刺されたり、あせも、とびひ、湿疹などが悪化したりします。肩のかくれる、首のまわりや背中汗を吸い取る衣服を着ましょう。

汗で濡れた衣服は、こまめに着替えます。汗と一緒に汚れも取れます。



海に行くとき

- ◇長時間の直射日光を避ける
日焼けも、熱を出す原因になります。帽子、長袖のシャツを利用し、こまめにパラソル、木陰で休息しましょう。
- ◇水分を十分にとる
水、麦茶など、糖分の少ないものにしましょう。
- ◇日焼けは、やけどと同じです
日焼けのひどい部位は、冷たいタオルで冷やしましょう。

旅行に行くとき

- ◇小さい子どもは、周りの環境に慣れず、興奮するものです。2~3時間車に乗っているだけで疲れます。車の中の冷房、換気にも注意して下さい。
- ◇急な時のために、かかりつけの医師から常備薬解熱剤など処方してもらい、携帯するとよいでしょう。
でも「元気がない、熱とともに何度も吐く」などの時は、旅行先でも病院で診てもらいましょう。疲れを残したままの登園はしないように、ご配慮下さい。

出かけた後の休養を

環境が変わると、子どもが小さければ小さいほど、疲れが何日も残ります。お出かけは、無理のないスケジュールを計画し、出かけた後の休養は、子どもの様子に合わせてとりましょう。

- ◇日焼けのひどい子: 急な日焼けは、体液(Na・K)のバランスもくずします。日焼けの部位が痛んだり、体がだるくなったり、発熱したりしひどいときは命の危険にもなります。
- ◇下痢の子: 環境の変化で疲れが出ている現れです。食中毒の恐れのある時期でもあります。体調が整ってから登園しましょう。

出かける時には忘れずに

- ・保険証 ・水筒 ・タオル
- ・外用薬など ・体温計 ・消毒薬 ・虫刺され軟膏 ・湿布薬 ・絆創膏
- ・滅菌ガーゼ ・ティッシュペーパー
- ・アクリノールガーゼ (赤く腫れた時の湿布に使うと良い)