



ほけんだより8月



めぐみの木病児保育室

夏真っ盛り！暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けないためにも、食事ですっかりと栄養を摂り、早寝早起きを心がけましょう。

夏休みの過ごし方

夏休みは、旅行や帰省、お祭り、花火大会など楽しいイベントがあり、生活リズムが乱れがちになります。お休みの間も食事や睡眠の時間が、普段と大きく変わらないように注意しましょう。

外出するときは…

強い日差しの照り返しにより、地面に近付くほど気温が高くなります。そのため、背の低い子供やベビーカーに乗っている子供は、大人よりも暑さの影響を受けています。帽子や冷感タオル、日よけシェードを使って直射日光が当たらないようにしましょう。通気性や速乾性のある服を着せ、暑さの厳しい時間帯(12～15 時頃)の屋外活動や移動はなるべく避けましょう。



車の中では…

エアコンを付けていても、暑くなりやすい車内。体を動かしていなくても、水分補給をしっかりと行い、熱中症を予防しましょう。短時間の駐停車であっても、絶対に子供だけを車内に残してはいけません。また、車での長距離移動は、身体的にも精神的にも負担がかかります。移動中も休憩をとり、大人も子供も気分転換をしましょう。



旅行や帰省では…

レジャーの計画は、子供を優先した生活ペースにして、無理をしないようにしましょう。出先で急に体調を崩しても、慌てなくて済むように、健康保険証・医療証・いつも飲んでいる薬・体温計などを準備していきましょう。海や山は特に日差しが強いため、日光に当たり過ぎない工夫が必要です。日焼け止めやラッシュガード、長袖を活用して、紫外線から肌を守りましょう。虫刺されや植物にかぶれる事もあるので、虫よけ剤や痒み止めも準備しておくとお安心です。

三大夏風邪にご注意を！

ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱(プール熱)は夏に流行しやすいウイルス性の風邪です。今年は6月頃からヘルパンギーナ大流行しており、昨年度は手足口病の流行が10月頃まで続きました。夏風邪の原因となるウイルスは、感染力が強いので、症状が現れた場合は必ず受診して、医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

○突然、高熱が出て数日続く。	【登園再開のめやす】
○口の中や、喉に白っぽい水膨れが出来る。破れるとしみて痛む。	熱や、口の中の水膨れが治まり、普段の食事が摂れるようになったら



手足口病

○初めに口の中に水疱が出来、発熱する。熱が出ない場合もある。	【登園再開のめやす】
○その後、手のひらや足の裏、臀部などに赤みがかかった水膨れが出来る。	熱や、口の中の水膨れが治まり、普段の食事が摂れるようになったら



咽頭結膜熱(プール熱)

○38～40℃の高熱が数日続き、喉が痛む。	【登園再開のめやす】
○目が充血し、まぶたが腫れ、目やにが出る。	熱や目の症状が治まり、2日経過してから(学校保健法により、休むことが義務付けられています)



●喉が痛い時の食事のポイント●

夏風邪は、喉が痛くなりやすいため、飲んだり食べたりするのを嫌がることがあり、脱水に注意が必要です。そんな時は食事や栄養のバランスよりも、本人が摂取できる物を優先して与えましょう。経口補水液は電解質が含まれており、水分を効率的に吸収することが出来ますし、ゼリーやプリン・アイスクリームなどの冷たい物やのど越しの良い麺類・お粥は飲み込みやすいのでお勧めです。