



ほけんだより7月

めぐみの木病児保育室

蒸し暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節になりました。身体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。喉が渇いていなくても、小まめに水分を摂取するようにしましょう。

夏の肌トラブル

これからの季節は、汗や虫刺され、日焼けなど肌への刺激が多くなります。肌トラブルに発展させないために、爪は短く切っておきましょう。治りが遅い・広がった・湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科を受診しましょう。

あせもが出来たとき

汗腺に汗や汚れが詰まって炎症が起きた状態です。赤い小さなポツポツが出来て、痒くなります。汗の成分が皮膚に残らないように、肌着を着用し、シャワーや濡れたタオルで皮膚の清潔を保ちましょう。



蚊に刺されたとき

蚊は血液を吸うときに、口から唾液成分を私たちの体に注入します。この成分にアレルギー反応が起き、腫れや痒みが生じます。蚊に刺されてしまったら、まずは刺された所を水で洗い流しましょう。掻き壊さないことが重要なので、痒み止めを塗ったり、患部を冷やしたりして様子を見ましょう。虫よけ剤や長袖など、虫を寄せ付けない工夫も大切です。



とびひが出来たとき

皮膚を掻きむしって、傷が出来、その傷が細菌に感染した状態です。とびひは、非常に感染力が強く、痒みも強いため、掻いた手で他の部位を触ると、そこにもジュクジュクとした湿疹が広がっていきます。シャワーで清潔にすることが大切ですが、抗菌薬による治療が必要な場合が多いため、受診するようにしましょう。

日焼け後のケア

日焼けは、日光による軽度のやけどで、皮膚がヒリヒリ赤くなったり、ひどい場合は水膨れが出来たりします。皮膚の炎症を悪化させないために、まずは患部を冷やして下さい。その後、しっかりと保湿をしましょう。

夏を元気に過ごそう

暑い日が続くと、食欲が低下したり、寝苦しさから睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。夏本番が来る前に、暑さに負けない身体づくりをしておきましょう。



汗をたくさんかきましょう

汗には、『体温を調節する』『体内の疲労物質を排出する』『自律神経のバランスを整える』などの大切な役割があります。汗をかくことで、体温や水分量を調節し、新陳代謝が活発になっていきます。いつも冷房の効いた室内にいて、汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって、汗をかきにくい身体になってしまいます。働く汗腺の数が決まるのは、3歳までと言われていいます。しっかり水分補給をして、汗をかく習慣をつけましょう。



夏こそしっかり食べましょう

暑いと、冷たい飲み物やアイス、麺類などが美味しく感じますが、冷たい物は胃腸の働きを低下させますし、甘い物ばかりを食べていると、食欲がわかず、栄養のバランスも偏ってしまいます。疲労回復には、ビタミンB1が効果的と言われていて、豚肉・うなぎ・豆類などに多く含まれています。また、夏の疲れた胃腸には、同時に塩分も摂れる味噌汁もぴったりです。積極的に食事を取り入れて、身体を冷やし過ぎないようにしましょう。



生活リズムを整えよう

これからの季節は、暑さや水遊び・プールなどで体力が奪われやすいので、意識的に早寝早起きをして、十分な睡眠時間を確保しましょう。寝苦しい夜には、エアコンを使うことがあるかと思いますが、天井と床では室温が1～2℃違うそうです。大人にはちょうどよく感じられても、身長の高い子どもには寒すぎることもあるので、扇風機などで室内の空気を循環させる様にしましょう。また、エアコンや扇風機の風が直接、身体に当たらないように注意しましょう。