



ほけんだより7月

めぐみの木病児保育室

本格的な夏の訪れが、すぐそこまで来ています。子どもは代謝が活発で、体温調節が未熟なため、汗をかく季節には、たくさんの水分が必要です。屋外でも、室内でも、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏の皮膚トラブルを防ぐには…

夏は湿度が高く、肌が乾燥しにくい季節です。かさかさしていないので、保湿ケアがおそろかになりがちですが、夏も保湿が大切！汗や虫除け剤などの刺激から守るためにも、しっかり保湿をして、肌のバリア機能を高めましょう。

① 汗対策

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になってしまうので、吸収性や速乾性のある肌着を身に着けましょう。たくさん汗をかいたときは、入浴を待たずに、ぬるめのシャワーで流しましょう。濡らしたタオルで拭き取る、着替える、オムツを小まめ換えるのも効果的です。



② 蚊に刺され対策

屋外ではもちろん、家の中でも子どもは蚊に刺されやすいです。まずは、蚊取り線香や虫よけ剤を使って、予防をしましょう。薬液を体に直接塗らないシールやリストバンドタイプの虫よけ剤もあるので、赤ちゃんでも安心して使えます。蚊に刺されてしまった時は、刺された所を水で洗い流し、かゆみ止めを塗ったり、冷やしたりして、かゆみを和らげましょう。

汗や蚊に刺された所をそのままにしておくと、あせもやとびひの原因となります。

あせも→汗腺に汗やほこりが詰まって、炎症が起き、赤いポツポツが出来てかゆくなる。首、肘の内側、背中、膝裏などにできやすい。

とびひ→皮膚を掻きむしって傷が出来た所に細菌が感染して、ジクジクした湿疹ができる。ひどく痒い。感染力が強いため、他の部位へ広がりやすい。

あせもやとびひを防ぐためには、上記の対策に加え、爪を短く切っておくことも大切です。湿疹の治りが悪い時、広がった時は、小児科や皮膚科を早めに受診しましょう。



熱中症(脱水)を起こしやすい季節です！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な子どもは、熱中症を起こしやすいです。梅雨明け直後のこの時期は、身体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。また、小さな子どもは、「喉が渴いた」と言えないので、大人が積極的に飲水をさせる必要があります。

【熱中症(脱水)になりやすい条件】

- ・気温、湿度が高い
- ・急に暑くなった
- ・長時間、直射日光が当たる環境
- ・食事や水分が摂れていない
- ・嘔吐や下痢をしている
- ・汗をたくさんかいた



屋外での活動中に、「顔色が悪い」「真っ赤な顔で体に熱感がある」「汗が出なくなった」などの症状がでた時は、無理をせず、活動を中止して涼しい所で水分を摂りましょう。それでも症状が改善しない時は、衣服をゆるめて風を送り、糖分と塩分が入った経口補水液やスポーツドリンクを飲ませます。しばらくたっても回復しなければ、病院を受診するようにしましょう。

【夏風邪は脱水に要注意！】

咽頭結膜熱、ヘルパンギーナ、手足口病は夏に流行しやすい風邪です。これらの風邪は、喉に炎症や潰瘍(水膨れ)が出来て、食べ物や飲み物を飲み込もうとすると、痛みが出たり、しみたりすることがあります。そのため、飲んだり食べたりすることを嫌がる場合があります。そんな時は、食事の時間やバランスよりも、本人が食べられるものを優先してあげましょう。ジュースやゼリー飲料なども上手く活用しながら、水分は積極的に与えて、脱水に注意しましょう。



ゼリーやプリン、アイスクリームなどの冷たい物は、喉の粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。あまり噛まずに喉越しよく食べられる麺類やおかゆ、豆腐類もおすすめです。

