

# ほけんだより

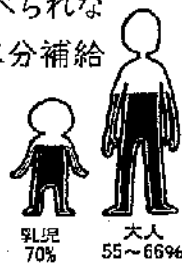
社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年7月25日発行

子どもたちはどんな暑さの中でも、夢中になってあそび、楽しめます。そのため、こまめな水分補給や休憩などは大人の気使いが必要になりますが、冷たすぎる飲み物にも注意が必要です。暑さのために食欲がなくなったり、睡眠不足になると体力の消耗が激しく、体調を崩しやすくなります。熱中症、寝冷え、夏風邪などに注意し、元気に夏を乗り切ってほしいですね。また、長いお休みなどで遠方へ帰省したり観光地へのお出掛けを予定していることと思います。感染予防をしっかり行うことはもちろん、無理のないスケジュールを組んで、事故やケガに気をつけて楽しんでください。

## 熱中症予防水分はどんなものがよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70%程度といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



## 夏は寝冷えに注意！

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意が必要です。

### 快適な睡眠のためには？

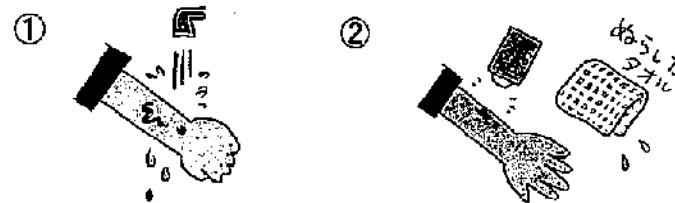
- クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たるように調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。
- 寝冷えをしないように、おなかにタオルケットなどをかけましょう。
- 汗をかいていたら汗を拭いてあげ、しばらくしてから布団をかけてあげるのもいいでしょう。



## 虫にさされた時の手当て



蚊や蜂に刺されることが心配な季節になりました。外出する時など、虫よけスプレーやグッズを使って虫に刺されないようにすることも大切です。蚊に刺された時や、腫れが小さい場合は流水で洗い、かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。スズメバチやクマバチなどに刺されると、呼吸困難や意識障害を起こすケースもあるので注意が必要です。



## 車内への置き去りは危険です！

「少しの時間だから」「冷房を入れておけば大丈夫」と油断して、車に残した子どもが熱中症で亡くなるケースが後を絶ちません。

夏場の車内温度は50℃以上にもなるので、絶対に子どもを車内に残さないように気をつけてください。

## こんな症状がある時は注意を

### 口で息をしている



鼻づまりなどがあり、鼻呼吸ができずに、常に口呼吸をしている場合。

疑われる病気

- ・慢性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎
- ・急性副鼻腔炎
- ・アデノイド

### くしゃみを連発する



かぜのひき始めや、アレルギー性鼻炎などが原因で起こります。また、鼻に入った異物によって出ることもあります。

疑われる病気

- ・急性副鼻腔炎
- ・アレルギー性鼻炎

### 鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている



鼻をいじる、鼻をよくかく、指を入れるなどの癖がある場合、鼻に何らかの症状があることが考えられます。

疑われる病気

- ・アレルギー性鼻炎
- ・鼻腔異物

### においを感じない



嗅覚の低下は子どもの場合、多くは自覚がなく、成長すると自覚したり、周囲が気づいたりすることがあります。

疑われる病気

- ・アレルギー性鼻炎
- ・嗅覚障害

### 鼻漏(鼻水)が止まらない



かぜやアレルギーによるものが多く、外気温の変化で出る場合もあり、まれに異物が入っていることもあります。

### 鼻血が止まらない、頻繁に出る



鼻をいじると鼻血が出やすくなります。鼻血が止まらないうちに血液の病気が見つかることもあります。

7月に保育園で発症した感染症  
ヘルパンギーナ  
新型コロナウイルス感染症