



2019年7月
fujimuraナーサリ—
看護師

梅雨明けし、夏本番を迎えました。今年も例年と同じように厳しい暑さの続く夏の予報です。わくわくする夏の時間を元気に過ごすために、夏の健康管理をおこない夏バテや夏風邪をひかないように心がけましょう。



夏バテしないために

日本の夏は高温多湿で蒸し暑い夏です。そのため体は湿気の影響を受けやすくなります。大気中の湿気が口や鼻、皮膚などを通じて体に入り、重だるさや頭痛、むくみ、湿疹などの症状が現れることがあります。また、乱れた食生活で胃腸が冷えて湿気がたまることで、食欲不振や下痢、軟便などの症状が出てくることもあります。

すっきり元気に過ごすには、食生活を整え、胃腸を元気にすることが欠かせません。

★胃腸を元気にするために避けたいもの★

- ①冷たいもの（アイス、ジュース等）
- ②生もの（刺身、生野菜、果物等）
- ③甘いもの（お菓子、デザート、砂糖たっぷりの飲み物等）

暑いからと、一日中冷たいものをとるのは避け、甘いものや生ものも適切な量に留めましょう。

夏野菜を使ったり料理の工夫で汗や尿を出していられるようにしていきましょう。

胃腸を元気に保つことは、免疫力をアップさせ強力な感染症予防となります。

もともと備わった自然治癒力を生活の中で高めておきましょう。

夏風邪予防

夏の子どもに流行る三大夏風邪は「手足口病」「ヘルパンギーナ」「プール熱」とわれ、これらの原因となるウイルスは高温多湿を好む特徴があります。

夏風邪は「腹痛」「下痢」「嘔吐」などの腸症状から始まること多く見られます。またのどの腫れで食べものを飲み込むことができない程強い痛みを訴える症状も夏風邪の特徴です。感染経路は、くしゃみや咳などの飛沫感染や汚物に触れるなどの接触感染、ウイルスの持った子供が入ることでプールからの感染も広がります。

★感染しないために・・・★ **手洗い・うがいを徹底しましょう。**

★感染してしまったら・・・★まず専門医に受診しましょう。受診集団生活の場は感染の恐れがあるためお休みしましょう。安静にして睡眠と水分補給、消化に良い食べものを少しずつ与えましょう。

※疑わしい時には受診してから登園してください。感染した時は、感染症届出書と登園許可書が必要です。ご相談・ご連絡をお願いいたします。



あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。

綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。

★かゆみがある場合★

掻きむしることで肌が傷つき、細菌が感染してとびひを発症する恐れがあります。

早めに受診をしましょう。



寝苦しい時に眠る方法

猛暑だと上手く寝つけず、質のよい睡眠ができなくなるので、環境をつくってあげましょう。

★眠れる工夫を★

①シャワーを浴びてから寝る

汗でびしょりの時は、洗い流してさっぱりすると寝つけます

②パジャマやゆったりとした薄い服に着替える

身体を締めつけない服に着替えたほうが、眠りやすい

③水分補給用のマグなどを用意

のどが乾いたらすぐに水分補給をする。子どもの枕元に置いておきましょう



★就寝時のクーラーの使い方★

夏は赤ちゃんや子供は体温調節がうまくできないため、就寝中に熱中症になってしまう危険があります。

とはいえ、冷やしすぎはからだに良くないためクーラーの使い方がとても大切です。

①就寝時は「冷房」設定にしましょう

除湿やドライ設定では温度を下げてしまうので就寝時は冷えすぎてしまいます。

②一般的には温度設定は27～28度

ちょっと暑いかなくらいの設定温度にしましょう。起きている時より高めにしてください。

③体温調節・電気代のためにもクーラーは、つけっぱなしにする

タイマーが切れて30分もすると寝苦しい暑さを感じます。温度差も体を疲れさせてしまいます。

電気代の節約にもなります。風が体に直接当たらないようエアコンの羽を調整したり、

直接手足に触れて冷たくなっていないか確認しましょう。



楽しい夏！

お出かけプランはゆとりを持ったスケジュールで(^_^)

体調の良くない日は、キャンセルする勇気も忘れずに、ご家族みんなで元気に過ごしましょう。