



ほけんだより 7月号

2022年7月
fujimuraナーサリー
看護師

例年よりもかなり早く梅雨明けし、連日猛暑の日が続いています。今年はやさ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

夏バテの大きな原因は室内外の温度変化に自律神経がついていけなくなり、体調不良を感じることが多いようです。また、冷たい飲食物が多くなって、食事のバランスが崩れる事も影響してきます。これらに気を付けて体調を整えていきましょう。

夏バテ予備軍 チェックリスト いくつ当てはまりますか？

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

夏バテSTOP! お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかき習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後にし、冷え過ぎないようにしましょう。また夏野菜は、体を冷やしてくれるので多くとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

夏風邪予防

体力が落ちてくると感染症にもかかりやすくなります。夏の感染症に注意しましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



寝苦しい夜を心地よく

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、眠りやすいです。

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。

④寝冷えに注意しましょう

子どもはよく寝汗をかきます。手足が冷たくても、お腹や背中が暑いと汗をかきやすいです。こまめに拭いてあげるか、寝る前に背中にタオルや汗取りパッドを入れてあげると、着替えをさせる必要がなくて便利です。



★就寝時のクーラーの使い方★

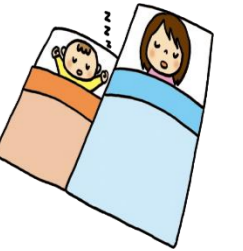
夏は赤ちゃんや子供は体温調節がうまくできないため、就寝中に熱中症になってしまう危険があります。とはいえ、冷やしすぎは身体に良くないためクーラーの使い方がとても大切です。

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が下がりすぎる事があるので就寝時は冷えすぎに注意します。

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。寝入るまでは暑く、汗をかきやすいので最初は1~2度下げ、寝付いたら温度を上げましょう。起きている時より高めにしてください。朝方は気温が下がるのでタイマー機能を活用して冷えすぎに注意しましょう。子どもは直接風の当たらない場所に寝かせてあげてください。



水遊びを楽しくするために

連日の猛暑で園では水遊びの時間が多くなっています。安全に楽しく行えるよう以下のご協力をお願いします。

▶つめは短くしてください。

肌を出して遊んでいるため、思わぬ怪我につながります。事前にしっかりと切っておきましょう。

▶キズがある時は、朝登園時に必ずお申し出ください。

状態によっては水遊びを中止させて頂きます。体に貼ってあるもの(ばんそうこうやホクナリンテープ)は、はがれて誤飲の恐れもあるので登園時に外しておいてください。



引き続き新型コロナウイルスに注意しましょう

新型コロナの感染者は上下しながら下げ止まりの状況です。先日はインフルエンザの集団感染も発生していました。また、猛暑のため熱中症も多く発生しています。それぞれ発熱・倦怠感といった症状はコロナと類似しているため注意が必要です。引き続き手洗い・換気をしっかりと行いましょう。マスクは熱中症に注意しながら使用して楽しい夏を過ごしましょう

