

# ほしんだより 8月

平成30年8月 あおぞら保育園

梅雨が明けると一気に暑さが増しましたね。いよいよ夏本番です。日中は、熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど気をつけていきましょう。この夏、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では健康面と安全面に気を配り、楽しい思い出が沢山できるといいですね。

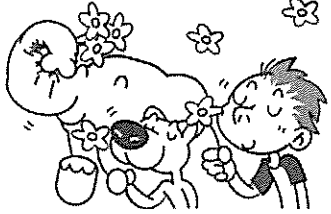
### 7月の感染症

- ヘルパンギーナ...1名
- プール熱(アデノウイルス)3名
- 溶連菌感染症...1名
- 感染性胃腸炎...3名
- 突発性発疹...1名
- とびひ...3名

### 8月の予定

- 20日~24日 身体測定
- 24日(金) 0歳児健診

## 8月7日は鼻の日です



鼻水が出たら、ズズとすすっている...という人はいませんか。鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると菌の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。

### 正しい鼻のかみ方

1片方ずつおさえてかむ

ゆっくり、力を入れすぎずにかむ

3回にわけて、小刻みにかむ

### 夏のスキンケア

肌を保湿することは、日中の外部からの肌への刺激を減してくれるので年中、保湿は必ずしましょう。大切なのは皮膚を清潔にしながら保湿をすることです。石けんをしっかりと泡立てて、こすらないようにきれいに洗って、しっかりすすぎます。シャワーだけだと、どうしても洗剤が残ってしまうので、夏場でも体を洗った後、湯船に入ったほうがきれいに洗剤が落ちてお肌に良いです。肌のためだけでなく、親子のコミュニケーションをとる良い場所だったり、代謝もよくするのでおすすめです。

## 子どものための「涼」づくり

- 冷房の直撃は×**  
冷房の風が直接当たると、体が冷えすぎます。
  - 水遊び中も水分補給を**  
涼しく見える水遊び中でも、熱中症の危険があります。こまめな休憩と水分補給を。
  - 直射日光に注意**  
日当たりが良い場所でのお昼寝は、室内でもかなりの暑さに。時間経過による日ざしの向きにも注意。
- 子どもは大人よりも体温調節の能力が未熟です。暑い日は一層の気配りをお願いします。

### 夏の車でのお出かけ チャイルドシートにも暑さ対策を

直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温に、サンシェードや白いバスタオルをかける、保冷材で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調べておきましょう。

車内温度は快適でも、チャイルドシートと密着する背中が熱くなりやすく、あせもの原因になることも。涼しいシートやタオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとりチャイルドシートから降ろしてあげましょう。

### ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでいる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。

清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまると、エネルギーとして処理しきれずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに、露段の水分補給は日くれない水やお茶にしておきましょう。

## おねがい

- 暑い日が続き体力低下、免疫力低下により突然の発熱や下痢など体調を崩しやすくなっています。便がゆるい、黄緑色の鼻水や咳が出ている場合はプールに入れません(服薬中も含まれます)。無理してプールに入って体調が悪化するお子さんが増えています。軽い症状のうち早めに受診しましょう。
- 蚊に刺された部位が悪化して、とびひのお子さんが増えています。蚊の唾液によって痒みが出ますので、洗い流してからかゆみ止めを塗りましょう。
- 発熱・下痢・嘔吐した場合は感染拡大防止のため、病院受診をお願いしております。ご協力をお願い致します。

## 夏パテは大丈夫？

生活習慣をチェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないため、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいしてシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない

いくつ当てはまりましたか？

- 0個 これなら夏パテの心配もゼロ
- 1~2個 今のうちでできていないことを見なおせば大丈夫！
- 3~5個 これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
- 6~8個 このままではまずい！これでは夏パテ間違いなし
- 9個以上 もう夏パテでまわっているのでは？生活習慣を全面的に見直さずべし！

### ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での長時間の移動

レインカバーの掛けっぱなし

水分をとらないで移動する

子どもをベビーカーに乗せたままの長時間の立ち話