



# ほけんだより

## 8月特別号



令和5年8月号  
こひつじ保育園

水遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。たくさん体を動かした後は、モリモリ給食を食べて、しっかりと午睡、休憩を取り体を休めています。また猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気をつけています。

### <8月特別号>

- ① **夏かぜ、こひつじ保育園の感染状況**
- ② **熱中症、水筒について**
- ③ **夏バテチェック**

## 夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

## 熱が出た時の お家でのケア



### 水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

### 食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

### 衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

### 汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。



## こひつじ保育園 7月の感染症

- ・アデノウイルス
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ
- ・コロナ
- ・インフルエンザA
- ・RSウイルス

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症にかかりやすい

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい。また衣服の着脱も水分の補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

**車や家の中でも熱中症になります！**

特に車の中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

## こひつじ保育園の対策

### こまめに水分をとる

- ・活動前後の水分補給。活動中もタイマーをかけ全員が水分をとるように声をかけています。
- ・水筒に麦茶の補充を行っています。

### 室内、園庭の環境を整える

- ・エアコン、扇風機を使用し室温に気を付けています。
- ・園庭では日よけネットで日陰部分を作っています。公園では日陰で遊びます。
- ・帽子は必ず被り、時間を決めて外遊びをしています。
- ・気温が高いときは園庭にミストを出しています。また水撒きもしています。

### 活動後のクールダウン

- ・活動後の火照った体を濡れたタオルで拭いたり、シャワーを使い体を冷やします。

## お子さんの水筒は大丈夫！？

小さい水筒（350ml、500ml）のお子さんがあります。夏場の水分補給はとても大切です。登園から朝の活動前に中身がなくなる子もいます。園で補充はしていますが、できるだけ大きい水筒をもたせてください。

### <おすすめの水筒>

★保冷のきく800ml・1ℓの水筒。

★直接口をつけないコップ式がおすすめです。

※保冷のきかないストロータイプは雑菌が多く繁殖します

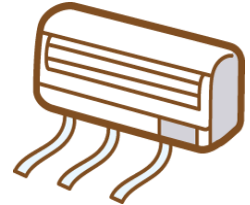


## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 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、汗をかく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、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



### 寝冷えに 気を付けましょう！！

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えていきます。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

