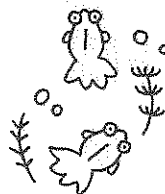


おひさまだより



認定こども園せんにしの丘
2021. 8. 11

梅雨が明け、日差しの強い日が続いて熱中症が心配な毎日ですが、今年も新型コロナウイルス感染防止対策のマスク着用により、さらに熱中症のリスクが高まります。子どもたちの体調の変化には十分に気をつけ、例年以上の暑さ対策をしながら、この厳しい暑さを乗り切っていきましょう。

夏バテを予防しよう

今月の保健指導では、「夏バテに負けないぞ!」をテーマに、「あついひのおともだち」という紙芝居を読み、熱中症予防のお話をしました。また、人間の身体は約65%もの水分でできていることをお話すると、子どもたちは「えー!こんなに!!」と驚いていました。自分の身体を知り、水分補給の大切さを改めて学びました。最後に夏の過ごし方についてお話ししました。ほどよい汗をかき水分補給・休息をしっかりとること、そしてバランスの良い食事をとりしっかりと睡眠をとることで、夏バテをふきとばし、暑い夏を元気に過ごしましょう!!

夏バテの原因は何?

人は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとしています。上昇した体温を下げるために、汗はとても大切な役割を果たしています。しかし、夏の暑い時期は、空調のきいた室内と室外との間に生じる急激な温度変化、大量に汗をかくことによって生じる水分・ミネラル分の不足などにより、自律神経に不調をきたすことが多くなります。また暑さによる睡眠不足に陥りがちです。これらが原因となり「夏バテ」の症状が出てくると考えられています。

早寝早起きをしよう

睡眠は疲労回復や脳や体の発育も促す大切な時間です。睡眠不足になると疲労回復が遅れ、自律神経の乱れも悪化します。エアコンを上手に使いしっかりと睡眠をとりましょう。

栄養バランスのとれた食事を

夏は食欲が低下し、種類などで簡単に済ませがち。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることもあります。色の濃い野菜をしっかりとって、栄養バランスのよい食事をしましょう。

こまめな水分補給をしよう

汗をかくと、体から水分と塩分が出ていきます。脱水や熱中症の一因となりますので、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をおこないましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずにしましょう。

体調管理をしましょう

無理のない範囲で適度に体を動かし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。毎日の体温測定と健康チェックをおこない、体調が悪い時は無理をせず自宅で静養をしましょう。

夏かぜに気をつけて!!

ヘルパンギーナ・プール熱・手足口病は、子どもがかかりやすい夏かぜの代表格です。感染力が強いため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きて、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。

現在園では、発疹の症状が多くなっています。顔や手足の発疹が多く、ヘルパンギーナ、手足口病、エコーウィルス、りんご病、などの診断を受けられています。症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、医師の許可を得てからの登園をお願いします。

エコーウィルスとは…

子どもがかかりやすい夏風邪です。熱は1~2日ほど高熱が出た後に一度下がって、再度半日ほど熱が上がる人が多いです。腹痛や下痢の症状は出ますが、咳や鼻水などの症状はほとんど見られません。解熱後には、頬や手足に発疹がでるのも特徴です。

