



おひさまだより



認定こども園せんにしの丘

2023. 8. 10

セミの声に負けないくらい、元気いっぱいの子どもたち。日差しの強い日が続いて熱中症が心配な毎日ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を心がけて、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。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。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、麺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。

感染症に気をつけて!!

現在、新型コロナウイルス感染症やRSウイルス感染症・手足口病・アデノウイルス感染症・ヘルパンギーナなどの感染症の感染拡大が心配されています。これらの感染症は感染力が強いので、発熱や風邪症状、おなかの調子が悪いなどの症状が見られた時は、必ず受診をしていただき医師の診断を受けましょう。感染症対策の基本は手洗いです。こまめな手洗いで感染症予防をしていきましょう。

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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがき、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。



RSウイルス感染症

発熱、鼻水などの症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる、ゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴、呼吸困難症状の出現には要注意し、早めに病院受診をしましょう。

新型コロナウイルス感染症

現在の主症状として、高熱、頭痛、咳、のどの痛み、倦怠感、嘔吐、下痢がみられます。潜伏期間は2~3日で家庭内感染をしているケースが多く報告されています。感染力が強いので、早期発見が重要になるため、日々の健康観察を丁寧にしましょう。

アデノウイルス感染症(フル熱)

高熱が3~5日くらい続き、喉の痛みや腫れ、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。



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。