



ほけんだより

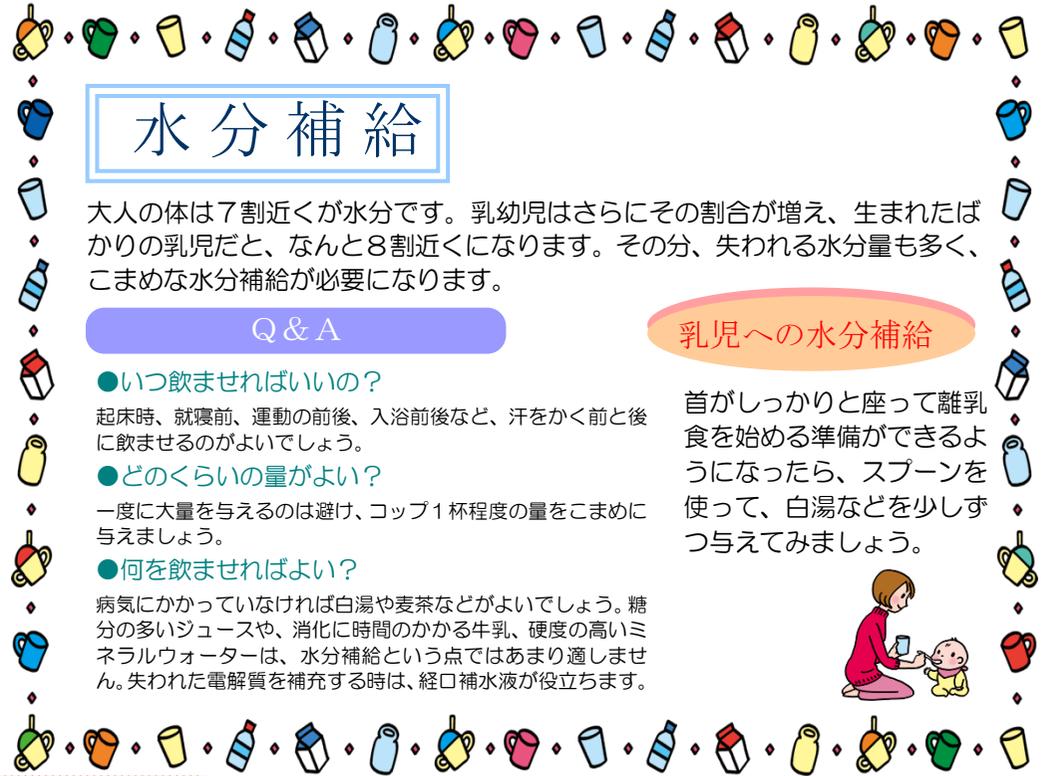
遍照保育園
8月号



毎日暑い日が続いています。プールにどろんこ遊び、子どもたちは、夢中になって遊んでいます。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりごはんを食べれるように工夫しましょう。また、水分の補給には十分気を配りましょう。

保育園の様子

百日咳 1 名、ヘルパンギーナ 2 名、溶連菌感染症 1 名いました。それ以外にも高熱が続く症状がみられる園児が数名います。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。



水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q & A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。膿をもったような水疱ができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水疱が破れて中の液が付いたところに、とびひがどんどん広がってしまうのです。水疱を見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほけたちのつめも、忘れずに短く切ってね

