



蒸し暑く、雨や湿気の多い季節になってきました。

気温の変化で体調を崩しやすい時期ですが元気に過ごしたいですね。

この時期は体が暑さに慣れていないため、疲れがたまりやすいです。

こまめに水分補給を行い。夏風邪や熱中症に気を付けていきたいと思います。



#水分補給について

園では熱中症予防のため、こまめに水分摂取をしています。

ご持参の水筒・マグには水かお茶を入れて下さい。

ジュースやスポーツドリンクはたくさんの糖分が含まれている為、虫歯や肥満の原因となります。

どうしても外遊びの後などにスポーツドリンクを飲ませたい場合は、食事の際に飲む物とは別の水筒・マグに入れてお持ちになり、保育士に伝えてください。

☆水分補給のポイント☆

①のどが渴く前に飲む

のどが渴いた時はすでに体内の水分は不足しています。時間を決めるなどして、こまめに飲みましょう

②飲み物の温度に注意

暑いとキンキンに冷えた飲み物を飲みたくなりますが、体への負担が少なく速やかに吸収されやすいのは常温の飲み物です

#夏になりやすい病気

熱中症…体に熱がこもり、体温をコントロールできなくなってしまう状態のことをいいます。頭痛・発熱・めまい・吐き気などが起こり、ぐったりして顔色が悪くなり、おしっこの量が減る、唇がカサカサするなどの症状が見られることもあります。

涼しい場所へ寝かせ、体を冷やし、経口補水液で水分を与えましょう。改善しない時は受診しましょう。重症で意識が戻らなかったり、けいれんしていたら119番通報をしましょう。

～熱中症を防ぐポイント～

風邪による発熱、下痢や睡眠不足、朝食抜きなども熱中症のリスクになります。日頃から体調に注意して十分な睡眠、そして朝ごはんをしっかり摂ることが元気に過ごすために大切です。

ヘルパンギーナ…高熱とのどの痛みがあり、特にのどは水ぼうや潰瘍ができる為、かなり痛みます。食事はのどごしが良いものを与えましょう。

プール熱(咽頭結膜炎)…プールで感染することがあり、高熱が続くことがあります。のどの痛みのほか、目の痛み、かゆみ、充血などの結膜炎のような症状が現れます。

手足口病…手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹や水疱ができ、熱がでることもあります。

あせも…おでこや首の周りなど、汗が溜まりやすく皮膚がこすれる場所にできやすいです。アトピー性皮膚炎のある子は症状が悪化することがあるので注意しましょう。汗を吸収しやすい綿の肌着を着て、汗をかいたらすぐ拭く、着替える、シャワーで流すようにしましょう。

とびひ…虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪で引っ掻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。「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサインです。やがて痒みの強い水ぼうやができて、これをかきこわした手で他の所をかくと、とびひがどんどん広がります。患部をガーゼで覆い、ひどくならないうちに皮膚科を受診しましょう。

