

今月の保健目標

十分な休息と水分補給をしながら元気に過ごしましょう



ほけんだより



令和2年8月号 第390号 光明府中南保育園

今年は自粛生活の影響で、大人も子どもも体が熱さに慣れない中、本格的な夏を迎えました。夜間もうだるような暑さの中、十分な睡眠がとれず疲れが取れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。暑い夏を元気に過ごすためにご家庭でもできることをご紹介します。

子どもは脱水状態に特に要注意

<子どもが脱水状態になりやすい4つの理由>

- ① 成長期は、水分の出入りが激しい。
- ② 体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分が、大人に比べて多い。
- ③ 汗をかく機能や、腎臓の機能が未熟である。
- ④ 自分の意志で水分補給することが難しい。

上手に水分補給

ポイントは？

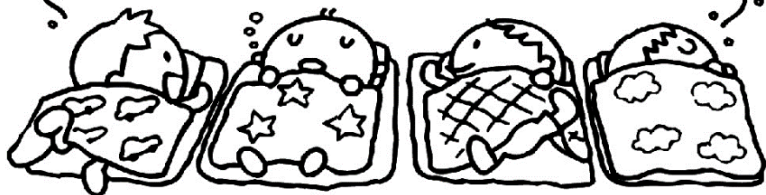
軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどが渴いた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから... ちよつとずつ さまざま

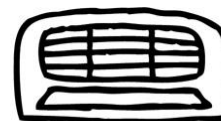
水分補給が大切!

睡眠環境を快適に保とう

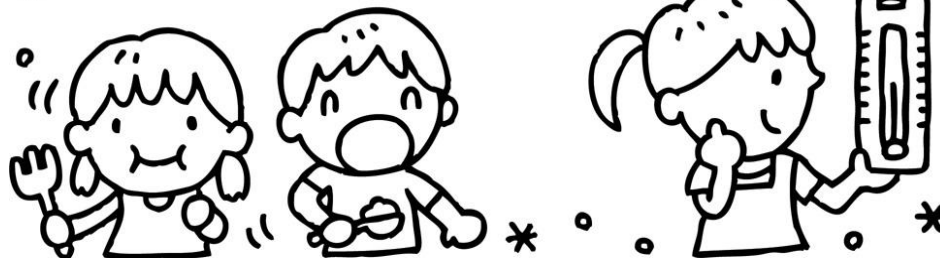
- 吸湿性が高く肌に優しい、リラックスできるガーゼタイプなどの服装がおすすめです。
 - 入浴をすると末梢血管が開き、その後血圧や体温が下がります。睡眠の1~3時間前に入浴すると、体温が下がるタイミングで眠りに入りやすくなります。
- 寝不足だと熱中症になるリスクが高まります。日々ぐっすりとお眠りすることで翌日の熱中症を予防しましょう。



冷房中の換気のポイント



- 暑さ対策のため冷房を使用することも多いと思いますが、新型コロナウイルス感染症対策のための換気も大切です。ほとんどのエアコンは室内の空気を循環するだけで、換気はできていないため、時々窓を開けて換気をしましょう。冷房中の換気のポイントをご紹介します。
- ☆開ける窓は1か所より2か所。
- 横にスライドするタイプの窓では、窓を真ん中に寄せて両側を開けるようにすると良いです。
- ☆部屋の対角線で通風するとさらに効果的です。
- ☆換気の目安は、1時間ごとに10分程度です。



暑さに負けないからだづくり

夏は食欲が落ち、生活リズムが狂いがちです。夏バテしないように、“決まった時間に”起きる、食事をするなど生活リズムを整えましょう。朝ごはんを食べずに登園すると、脳のエネルギーが十分でないため、集中力や記憶力が低下し、怪我をしやすくなります。エネルギーだけでなく、水分も不足した状態なので、熱中症になりやすいです。また、アイスや甘い飲み物だけでは、のちに強い空腹感や眠気、頭痛、イライラ感などを引き起こします。これは、糖分の多い物を摂取すると血糖値が急上昇し、血糖値を元に戻そうと急下降するため起こります。しっかりと朝ごはんを食べて水分補給もしてから登園しましょう。



新型コロナウイルス感染症だけではない! ~夏の感染症~

《夏かぜ症候群について》

発熱、身体や手足の発疹、口内炎、嘔吐、下痢などを起こす病気です。ウイルスの種類により、熱だけや発疹、口内炎を伴うなどの違いがあります。結膜炎を起こすこともあります。



《原因は?》

エンテロウイルス属のウイルスが原因です。エンテロウイルス感染症は夏に流行するので、まとめて夏かぜ症候群とも呼び、ヘルパンギーナや手足口病もその中に入ります。潜伏期間は3~6日です。



《登園基準は?》

発熱がなく、解熱後1日以上経過し、普段の食事ができること。(保育園のしおり参照)

《予防のポイント》

ウイルスを含んだ便、唾液、目やに、咳のしぶきなどを介して、ヒトからヒトに感染します。うがいと手洗いが重要です。約1か月間は便から排菌します。排便時の取り扱いには十分注意され、処理後はしっかりと手洗いを行いましょう。