



ほけんだより

2023年8月
ゆらりん仙川保育園
看護師

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給や熱中症対策には十分に気を配るように心がけましょう。また、夏休みには夏ならではの楽しいイベントや遠出を計画されてる方も多いと思います。体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出がたくさん作れるといいですね。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

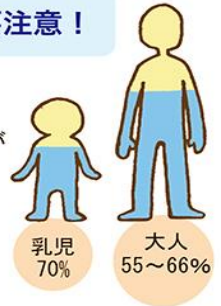
- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
 - 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える
- ※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

「たかが蚊」とあなどらないで

夏は汗をかきやすく、あせもや虫刺され、アトピー、すり傷など皮膚トラブルを起こしがちです。爪は短く切り、こまめにシャワーを浴びて、皮膚を清潔に保ちましょう。夏は保湿を忘れがちですが、ローションタイプのものなどを使用し保湿しましょう。

虫を寄せつけない工夫も大事

長そで、長ズボンで肌を覆う、虫よけを適切に使うなどで、蚊に刺されるのを防ぎます。



かき壊しから皮膚トラブルになることも

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、次のポイントに気をつけましょう。

かゆみをやわらげる

かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみをやわらげます。

つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

【7月の感染症情報】

新型コロナウイルス感染症	2名
ウイルス性胃腸炎	1名
突発性発疹	1名

8月の園医健診：8/8（火）くまのみ組

※他クラスのお子様でも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

