



ほけんだより

令和3年度 8月号 うきは幸輪保育園

本格的な夏の到来です。園では、日差しの強い時間は戸外あそびを避けたり水あそびを取り入れ、こまめな水分補給や休息をとりながら過ごしています。

体調の変化を見逃さないように気を付けていますが、前日や朝の様子などで何か気になることがありましたら、登園時などにお知らせください。また、事務室前に流行っている病気を掲示していますのでご覧になってください。

室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温と言われています。

また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後に設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



RSウイルス感染症

症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、例年冬期に流行が見られていましたが、近年は7月頃から急増しているようです。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。