

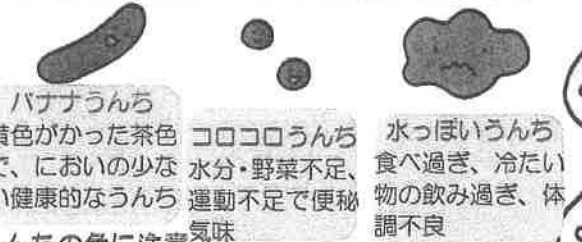
梅雨の季節になりました。湿度・温度とも高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色 コロコロうんち 水っぽいうんち
で、においの少ない健康的なうんち 水分・野菜不足、運動不足で便秘 食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意!
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性ががあります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

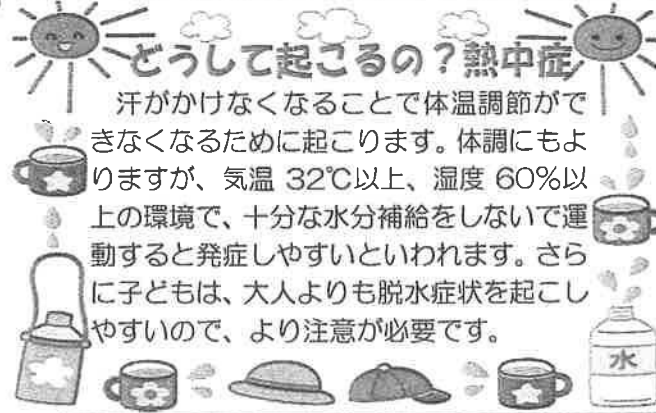
感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、颜色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。



気をつけよう! 熱中症
夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。なかでも心配なのが、熱中症(熱射病・日射病)。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過ごせるようにしていきましょう。



どうして起こるの? 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮します。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。**絶対に、子どもをひとりにしないでください!**



「熱中症?」と思ったら ~意識がある場合~

★涼しい所で休ませる



- 涼しく風通しのよい場所に頭を高くして寝かせる。
- 衣服のボタンやベルトを外す。

★水分の補給

- イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



★体を冷やす



- 首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。
- 風を送る。

こんなときは受診を

- 意識がない。
- 水分の補給ができない。
- 呼吸が不規則で脈が弱い。
- 唇、つめ、皮膚が青紫に。(チアノーゼ)
- けいれんを起こしている。
- 熱が下がらず、ますます上がっていく。



歯の健康 ~子どもの歯を守るために~

きれいでしょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と保育所とで連携をはかっていきましょう。



★どうしてむし歯になるの?

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらかみかき習慣を

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずすみずみです。

