

8月のほけんだより

令和元年7月31日 中央保育所

☀ 暑中お見舞い申し上げます ☀

陽ざしが強くなってくると心配になるのが熱中症です。暑さの中でも子ども達は夢中になってあそびます。こまめに水分補給を心がけましょう。

夏休みに入り、家族で出かける機会が多くなると思いますが、事故や怪我には十分気をつけ、楽しい夏をすごしましょう。

☆いい眠りのリズムをつくるには…

- 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 寝る前にブルーライトを浴びない(テレビ、パソコン、ゲーム、スマホ、コンビニの電気など)
- 夕方眠くなったら15分～20分仮眠をする(長寝をしない)
- 毎晩ほぼ決まった時間に眠る
- 毎日よく体を動かす

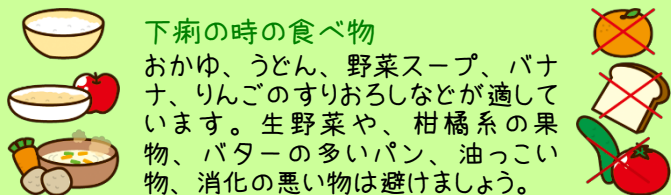


下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

発熱と症状

熱中症(日射病)

…(夏季)顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



中耳炎(急性)

…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がリ、手足が温かい時は薄着にします。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



こんな時はすぐ病院へ!

生後3か月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。

水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

Q&A

●いつ飲ませればいいの?

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がいい?

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい?

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。

乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

