

ほけんだより



梅雨のジメジメとしたスッキリしない天気が続きます。早くスッキリと晴れてくれないかと思ってしまうのですが、雨の日でも子ども達は元気いっぱい。お気に入りの傘や長靴、レインコートを着て、雨を楽しむ子ども達の姿を見ると、雨も悪くないなと思ってしまう。

梅雨入りする前、子ども達の植えた畑の野菜たちが大きくなっている様子を観察・収穫して食育を楽しんでいましたが、この恵みの雨で更に元気にすくすく成長してくれることでしょう。

新型コロナウイルス感染症がまた流行しているようです。これから梅雨が明けたら夏はレジャーを楽しむ方も多いことでしょう。手洗い・うがい・手指の消毒とこれまでと変わらず感染予防に努めながら、感染しない・させないよう気を付けましょう。



汗をかこう！



汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。汗を出す『汗腺』は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になります。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていいますから、小さい頃こそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。

汗をかいたあとは・・・

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。

皮膚の抵抗力も弱いので、汗疹がでやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。



◇皮膚のケア◇

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにも繋がるので、体を清潔にして快適な毎日を送るようにしましょう。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。



お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができてきている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。

乳児には、お風呂上りの清潔な状態で、保湿クリームを塗りましょう。



たかが「蚊」とあなどらないで



蚊は、血液を吸う時に自分の口から唾液成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さい子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。その為、少し時間が経ってから、すごく腫れて驚くことがあります。

しかし、成長と共にちょっと膨れて1~2時間ほどおさまるようになってきます。

「大丈夫」と思っている、子どもは掻き壊して傷になることがあるので注意しましょう。

掻き壊しから皮膚トラブルにも・・・
虫刺されを掻いて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」等の肌トラブルを起こすことがあります。

掻き壊しを防ぐポイント

○かゆみを和らげる・・・かゆみ止めを塗ったり、水で冷やしたりしてかゆみを和らげます。

○爪を切る・・・爪が伸びていると皮膚を傷つけます。傷から細菌が皮膚に感染して「とびひ」になります。

1週間に1度は爪は短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

白っぽい色の帽子や洋服を着て、なるべく肌を出さないようにすると虫刺され予防になります。首にタオルを巻くと更にいいです。



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に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
- 喉が痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分がとれない
- 嘔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、前もって水分を摂る
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事に味噌汁やスープを加える。

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）
- 汗をかいていない
- 唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液又はスポーツドリンクを少しずつ飲ませる

※経口補水液やスポーツドリンクは、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・糖分の摂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・ぼーっとしている、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

※子どもは喉が渇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