



7月号 おはなだより



2022年7月1日発行
病児保育おはな
看護師：田上 ともみ



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。

体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

熱中症が発生しやすい状況

- 気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い（照り返しが強い）という4つの条件があると、汗の蒸発が十分にできずに熱中症が発生しやすくなります。
- 活動を日中ではなく夕方にする・照り返しを避けた日陰で遊ぶ など配慮する事も大切です。
- 屋外の活動や室内などでも発生しやすい事が分かっています。
- 寝不足や体調不良時は、熱中症に陥りやすいため、十分な睡眠と体調管理を整えましょう。

熱中症の初期症状

- 子どもは、自分の状態を正確に伝えることができません。Ⓜ 大人が注意するポイント Ⓜ
- ふらふらしていないか。
- 大量の汗をかいていないか
- 喉が渴いている様子はないか
- 手が冷たくないか
- ※活動中にいつもと変わった様子がないか
注意深く観察しましょう。

暑さに負けないからだづくりのコツ

- 朝食をしっかり食べて生活リズムを確立する。
夏場は食欲が落ちたり、夏休みで遠出の予定があったりと、生活リズムが狂いがちです。夏の時期は意識して「決まった時間に起きる」「決まった時間に食事をする」など生活リズムを整えることで夏バテ予防にもつながります。
- 適度な外遊びで夏の暑さからからだを慣らす。
適度に体を動かし汗をかいて、暑さに慣れるようにしておきましょう。これを続けると、暑さに対し汗をかきやすくなります。汗は、体内の熱を体外に放出する大切な役割を果たしています。（湯船にゆっくり浸かることも汗をかきやすくなる身体になると言われていますよ。）
- 十分な水分量を
子どもは汗っかきです。尿の回数が少なかったり尿の色が濃い場合、脱水の可能性があります。
子どもにとって必要な水分量は体重1kgあたり 乳児：120～150ml 幼児：90～100ml 学童：60～80ml。
これを目安にこまめに水分補給をしましょう。
- 夏の食品をしっかり摂る。
夏に旬を迎える食材（トマト・きゅうり・ナス・すいかetc）は野菜そのものの水分が多く、体を適度に冷やすと言われていいます。これらを意識して摂るのもおすすめです。



6月 病児保育ご利用状況

- 咽頭炎：3名
- 急性咽頭炎：2名
- 上気道炎：2名
- 喘息様気管支炎：1名
- 突発性発疹：2名
- 感染性胃腸炎：2名

計：12名

虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身につけさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け（スプレータイプやウェットティッシュタイプなど）を行うのも効果的です。

