

ほけんだより7月

令和5年7月 石畑保育園

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



7月の保健行事

- 7月4日（火）0歳児健診
- 発育測定予定日
- ひよこ（4日）あひる（13日）
- りす（12日）うさぎ（13日）
- ぱんだ（14日）きりん（19日）

★発育測定日は、都合により変更になります。

のどが痛い時の食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのをいやがるもの。そんな時は食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

○ 冷たいもの 	○ やわらかく飲み込みやすいもの 	✗ すっぱいもの
ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので、飲み込みやすいです。	あまりかますにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。	オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

★秋~冬にかけて流行するRSウイルス、今年はすでに流行時期に入っています。感染力が強く気管支炎や肺炎などを起こす呼吸器感染症です。どれも特効薬はありません。引き続き、丁寧な手洗いで元気な夏を過ごしましょう！



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調整機能が十分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
- のどが痛い、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- 嘔吐や下痢をしている

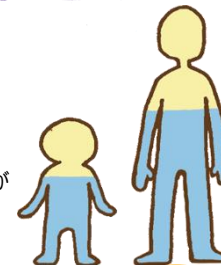
◆脱水にならないために

- 外出前・遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える



◆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（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる

乳児 70%
大人 55~66~%

※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので、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



夏のスキンケア

◆夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、良い状態をキープしましょう。

◆日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長袖をはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。



◆爪は短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



虫に刺された！！

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら、炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大切です。

まずチェック！

どんな虫に刺された？

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

毛虫

- 針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- 水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



ハチ

- 針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- 刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。

