



2017. 7. 20発行
田園調布学園大学
みらいこども園
(看護師一場峰子)

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊びます。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やケガに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。



暑い夏を元気にすごすために

★早寝早起き朝ごはんをおすすめします

睡眠を十分とりましょう。寝苦しい夏の夜は、寝不足でイライラしたり

体温調節機能が落ちて体調を崩してしまうことがあります。

◇入浴やシャワーを浴びて、汗を流してさっぱりしましょう。

◇寝つくまでは、冷房や扇風機などを上手に利用し涼しくしてあげましょう。(冷えすぎに注意)

◇汗をかきやすい子は背中にタオルを入れて寝かせてあげましょう

食事はバランスよくとりましょう

暑い日が続くと、食欲がおちます。水分ばかり取るとからだがだるくなる場合があります。

◇朝食は必ず取りましょう。栄養のバランスと口当たりのよい食事の工夫をしましょう。

◇水分は水や麦茶でジュースや炭酸飲料はひかえめにしましょう。

からは清潔にしましょう。

汗をかいたままでは、あせもや肌荒れなどの皮膚のトラブルが生じます。

◇入浴ができない場合でも身体を拭いたり、おしりは洗ってあげましょう。

◇爪を切りましょう。爪が伸びていると、虫さされのところに掻きこわして、とびひの原因になります。



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。

どうして起きるの？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。

乳児クラスで手足口病や疑いのあるお子さんが数名でています。

手足口病は出席停止の感染症ではありませんが、重症化すると高熱や皮膚がむけたり悪化することもありますので病院受診をおすすめします、定期健診時に園医からアドバイスを受けました。

病児保育施設「エンゼル中原」等を利用された場合エンゼルでの生活記録票を登園時に持参ください。継続した健康管理の把握になりますのでご協力をおねがいします。