

ほけんだより 7月号

2024年
ニチキッズ
香南のいち保育園

暑い日が増えてきて、夏の始まりを感じさせる季節になってきましたね。暑い中でも夢中になって遊ぶ子どもたちは、汗をかいただけでもとても体力を消費します。また、あせもや虫刺されなどの肌トラブルを抱え始めたお子さんも増えてきました。皮膚の清潔や食事に気をつけ、気分を爽快にしてあげたいですね。



今月の保健行事

7月4日(木)

身体測定

みずあそびの 事前準備

- *タオル・着替えに名前を書いてください。
- *耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- *爪を切りましょう。長いとケガの原因となります。

～水あそびはひかえましょう～

- 熱がある。または、前日に熱があった。
- 鼻水が出たり喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- 目が赤く充血している。
- 普段より多く目やにが出ている。
- 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

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
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

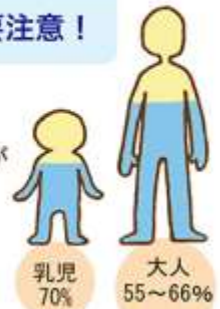
脱水にならないために

- 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

※子どもはのどがかわ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。

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
- ※経口補水液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