

# ほげんだより 8月号

じめじめした暑い日が続いています。小さい子どもたちは、汗をたくさんかくと体力を消耗します。暑さで食欲が落ち、睡眠不足になると体調も崩しやすくなります。まだまだ暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を乗り越えましょう。

## のどが痛い時の食事のポイント

のどが痛いときや食べたり飲んだりするのがいやがるもの。そんなとき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



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。

### やわらかく飲み込みやすいもの

あまり噛まずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすめです。



### すっぱいもの



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。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。設定温度は27~28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないように工夫しましょう。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。

パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月頃に多くなります。虫刺されの後や傷に、菌が付いて発生することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水疱ができます。これをかきこわした手で他の所をかくと、そこにもとびひが広がります。

### 主な症状

- 皮膚に小指のツメくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある



### 家庭での手当

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってからガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上りはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、移る心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう。

### 肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷付けないようにツメを短く切る
- かゆみを和らげるために、冷やす・かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿疹が変化した時は小児科や皮膚科を受診する