暖叶处詹多岁_{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。

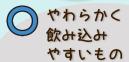
のとが痛い時のした。

のどが痛いと食べたり飲んだりするのをいやがるもの。 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。



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。





メ 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。

* 中の温度調節

室内にいても熱中症になる ことがあります。クーラーを

上手に使って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<mark>風が子どもの体に直接当たらない</mark> 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。



とびての増える季節です

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。



●皮膚に小指のツメくらいの水ほうができる

●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
- ●おふろ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



思部が乾燥すれば、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

