



病児保育室だより 8月 No.101

眩しい太陽と共に暑い夏がやってきました。楽しいことも盛りだくさんの夏ですね!!

暑いと体力が落ち、体調を崩しやすくなります。

十分な休息、栄養をとり体調管理に気をつけましょう。

海やプール遊びなどでは、事故やけがのないようお子さんから目を離さないように心がけて、楽しい思い出をたくさんつくって下さいね。

熱中症には気をつけて元気に夏を乗り越えましょう!!



熱中症のサインと対応

蒸し暑くなるころから気をつけたい熱中症。年齢が低いほど悪化しやすく、顔が赤くなる・ぼうっとしているなどの症状があるときはすぐに体を冷やし、水分補給をしましょう。症状が出る前からこまめに水分を取り、脱水症状にならないように配慮することがポイントです。



夏の皮膚ケア

あせもの予防には、汗をかいたままにしないことが大切。シャワーを浴びるのが理想的ですが、できないときは、着替えたり清潔なタオルでふいたりしましょう。また、蚊などに刺されたら、すぐに流水で洗い、薬を塗るとかゆみが強くなりません。どちらもかき壊すと、とびひになることがあるので、早めのケアが大切です。



「とびひ」に注意

0歳で初めての夏を迎える子やアレルギー体質の子は、虫に刺されたところがひどくはれてしまうことがあります。はれたところが水ぶくれになったり、かき壊してしまうと、それがきっかけで「とびひ」の菌がついて、皮膚のあちこちにグジュグジュした発疹様のものが広がってしまうので、注意が必要です。「とびひ」は体の免疫力、体力が低下していると悪化しやすく、薬の力を借りないと、どんどんひどくなります。長引くと治療に時間がかかり、プールにも入れなくなってしまいます。早期発見・治療を心がけましょう。



8月7日は、「鼻の日」

症状をうまく伝えられない子どもにとって、鼻水は健康のバロメーター。鼻水が続く時は風邪以外に、アレルギー性鼻炎や中耳炎、副鼻腔炎などを起こしていることもありますので、一度耳鼻科を受診してみましょう。

