



ほけんだより7月

めぐみの木病児保育室

本格的な夏がすぐそこまで来ています。梅雨明け直後は、身体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症に要注意です。小まめな水分補給を心がけ、食事や睡眠にはいつも以上に気を配りましょう。また、涼しい時間帯には、外遊びをして、汗をかき、暑さに負けない体を目指しましょう。

夏のスキンケア

夏は、肌が乾燥しにくいいため、ついスキンケアがおろそかになりがちですが、虫刺され・あせも・日焼けなど肌トラブルが起きやすい時期です。さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、夏も保湿をしっかりとしましょう。

夏の汗ケア

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高いため、汗をかきやすいです。汗をそのままにしておくと、汗に含まれる塩分が肌への刺激になったり、汗腺に埃や汚れがつまり、汗疹ができてしまったり、汗をたくさんかいた時は、濡らしたタオルで拭きとったり、シャワーや入浴をしたりして、肌を清潔に保ちましょう。その後、保湿をしてあげてください。



夏の日焼け・虫刺されケア

長袖や日焼け止めクリーム、虫刺されスプレーなどで対策・予防をしましょう。子どもに日焼け止めや虫よけスプレーを使った時は、「子ども用」「赤ちゃん用」と書かれているものでも、肌には刺激になってしまうため、早めに洗い流してあげてください。また、日焼け跡や虫刺され跡は痒みがでることが多いです。掻き壊してしまうと、そこからばい菌が入り、「とびひ」などの受診が必要な状態になることがあります。掻き壊しを防ぐために、まずは爪を短く切ることが大切です。週に1回は爪の状態を確認するようにしましょう。日焼け後の肌は、冷やして保湿を念入りにしてあげてください。虫刺され後は冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりして、かゆみを和らげてあげましょう。湿疹が広がるなど治りが遅い場合は、皮膚科を受診して下さい。



子どもを暑さ、熱中症から守りましょう

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳幼児は、熱中症を起こしやすいです。また、強い日差しの照り返しがあり、地面に近付くほど気温が高くなるため、子どもは大人よりも暑さの影響を受けています。屋外に出るときは、必ず帽子を被り、日よけ対策をしましょう。また、小さな子どもは、「喉が渴いた」と言えないため、大人が積極的に飲水をさせる必要があります。外出前、遊ぶ前から少しずつ水分を摂らせるようにしましょう。汗をかくと、水分と一緒に塩分も失うため、食事にスープやみそ汁を加えるなど、工夫して塩分も補いましょう。



●熱中症(脱水)になりやすい条件

- 気温、湿度が高い
- 急に暑くなった
- 長時間、直射日光が当たる環境
- 食事や水分が摂れていない
- 嘔吐や下痢をしている
- 汗をたくさんかいた

●初期の熱中症(脱水)のサイン

- 唇や皮膚が乾燥している
- おしっこの色が濃い
- トイレに行く回数やおしっこの量が少ない
- めまいや吐き気がある
- 汗が出なくなった
- 顔色が悪い
- 真っ赤な顔で体に熱感がある



屋外での活動中に、このような症状がでた時は、無理をせず、活動を中止して涼しい所で水分を摂りましょう。それでも症状が改善しない時は、衣服をゆるめて風を送り、糖分と塩分が入ったイオン水やスポーツドリンクを飲ませます。しばらくたっても回復しなければ、病院を受診するようにしましょう。『ぐったりとして力が入らない』、『ボーっとしている』、『倒れて意識がない』、『けいれんを起こした』などは命の危険信号です。迷わず、救急車を呼びましょう。

