

# てらやほけんだより

プール遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。

先月から、高熱や胃腸炎等の体調を崩すお子様が増えてきています。急な暑さや涼しさに耐え切れず、体がついていかない気候がまだ続きます。おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとりましょう。また、涼しい時間帯は水分補給をしながら外遊びをし、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 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

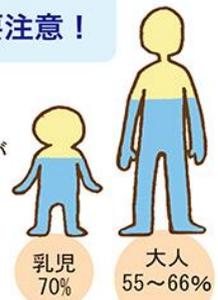
### 脱水にならないために

- 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

## 『たかが蚊』と、あなどらないで!!

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことの少ない小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐくはれることがあります。

### 1～2日後に腫れてくることも…

刺された翌日くらいから、赤く腫れたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り『とびひ』などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐためには、下記のポイントに気を付けましょう。

#### ● かゆみをやわらげる

水で冷やしたり、かゆみ止めを塗る事でかゆみをやわらげます。

#### ● つめを切る

つめが伸びていると皮膚を傷つけます。短く切ってあげましょう。



## 高熱に注意!

### 夏風邪

夏風邪を起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は酷くなるのが少なく、高熱が一番の症状です。主な夏風邪には、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病等があります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛み、目やにが出る
- のどが赤く腫れる、痛みがある
- 発疹がでる

上記症状や、いつもと様子が違う時は、受診し医師の診断を受けましょう。

