



ほけんだより

2018年 8月1日 No6 りすのき保育園

夏のお休みには、色々計画を立てているご家庭も多いかと思います。お子様の体調に合わせて、計画を変更できるように、ゆとりを持ってお出かけください。楽しいお休みをお過ごしください。

今月の予定

0歳児健診	27日(月)	くるみの部屋	14:00~15:00	園医大池先生による診察です。
身体測定	28日(火)	全園児		

のびのび育つ子7月号の表紙に掲載されている、「夏休み！外遊び・水遊びの安全について」を執筆されている月ヶ瀬恭子さんは、毎年、りすのき保育園の救命救急の講習会でお世話になっている先生です。のびのび育つ子から、「熱中症」について、少しご紹介したいと思います。

・体の中の水分は？

小児は体重の80%・成人は60%・65歳以上は50%ほどになるそうです。毎日、2.5リットルほどの水分を飲んだり、出したりしているそうです。かなり水分が必要だと考えられますね。

・熱中症って？

体温が上昇することに加え、体内の水分が失われることによって起こります。温度だけでなく、空気の流れも影響すると言われています。

I度	・めまいやたちくらみを自覚する ・筋肉痛やこむら返り(脚がつる)がある ・拭いても拭いても汗がとんとん出てくる
II度	・頭痛、悪心(吐き気)、嘔吐を認める ・疲れやだるさといった全身倦怠感を自覚する
III度	・意識障害を認める ・けいれんが起こる ・体温が高くなる

表1：熱中症の重症度による分類

・症状がみられたら？

① 涼しい場所へ移動する。

② 身体を冷やす

服のまま濡らして、身体をあおぐ事で体温を下げる方法と、脇の下や首の横、足の付け根などを氷のうで冷やす方法を紹介していました。

③ 水分を補給する

経口補水液が熱中症に対する水分補給に適しています。間隔を開けながら少しずつ飲ませてあげましょう。何度も嘔吐する時はすぐに救急車を呼びます。

④ 安静にする

・子どもの脱水について

不機嫌・泣いているが涙の量が少ない・熱があるのに汗をかかない・食欲が無い・眠りがち
上記のサインが二つ以上ある時は、経口補水液をスプーンで少しずつ与えてください。

・熱中症を予防するためには

しっかりと睡眠をとる・食事をしっかりととる・外出時は帽子をかぶる・30分に1回程度、100~150mlの水分を取りましょう。(詳しくは7月号ののびのび育つ子をご覧ください。)

プールをしても、熱中症は起こると言われるほど、今年は厳しい暑さになっています。

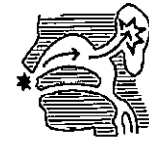
保育園では、お子様の安全を考えて、気温や湿度が高い日は、プールや水遊びは控え、室内を涼しくして、過ごすようにいたします。

8月7日は鼻の日です



鼻は、呼吸をしたり、匂いを感じたり、味を感じたりするときに大切な働きをしている器官です。また、鼻や耳や目は細い管でつながっているため、風邪を引いて鼻が詰まると、目やにが出たり、耳が痛くなったりする事は、子どもによくある事です。気を付けましょう。

鼻水が出たら、ズズとすすっている...という人はいませんか。
鼻水は、鼻に付着した細菌やウイルスを外へ洗い流すために出るもの。鼻水をすすると鼻の奥から耳へと細菌が流れ込んでしまい、中耳炎などを引き起こすことがあります。
鼻水が出た時は、ティッシュを使って正しい方法でかむようにしましょう。



正しい鼻のかみ方

- ①片方ずつおさえてかむ
- ②ゆっくり、力を入れすぎずにかむ
- ③数回にわけて、小刻みにかむ



暑い日が続き、夏バテしていませんか？

夏の元気に乗り切る！ 食事のポイント

- 1 量より質**
食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。
- 2 ビタミンB1をとる**
夏はビタミンB1の消費が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。
- 3 夏野菜を食べる**
太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。
- 4 食欲をあげる**
食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。
- 5 すっぱいもので疲労回復**
すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。