

おひさまだより

認定こども園せんにしの丘

2020. 8. 12

長い梅雨が明け、暑い日が続き、熱中症が心配な毎日ですが、今年は特に新型コロナウイルス感染防止対策のマスク着用により熱中症のリスクが高まります。子どもたちの体調の変化には十分に気をつけ、例年以上の暑さ対策をしながら、この厳しい暑さを乗り切っていきましょう。

夏バテを予防しよう

今月の保健指導では、「夏バテに負けないぞ！」をテーマに、夏の過ごし方についてお話ししました。ほどよい汗をかき水分補給をしっかりとすること、そしてバランスの良い食事をとりしっかりと睡眠をとることで、夏バテをふきとばし、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

夏バテの原因は何？

人は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとしています。上昇した体温を下げるために、汗はとても大切な役割を果たしています。しかし、夏の暑い時期は、空調のきいた室内と室外との間に生じる急激な温度変化、大量に汗をかくことによって生じる水分・ミネラル分の不足などにより、自律神経に不調をきたすことが多くなります。また暑さによる睡眠不足に陥りがちです。これらが原因となり「夏バテ」の症状が出てくると考えられています。

早寝早起きをしよう

睡眠は疲労回復や脳や体の発育も促す大切な時間です。睡眠不足になると疲労回復が遅れ、自律神経の乱れも悪化します。エアコンを上手に使いしっかりと睡眠をとりましょう。

栄養バランスのとれた食事を

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることもあります。色の濃い野菜をしっかりとって、栄養バランスのよい食事をしましょう。

こまめな水分補給をしよう

汗をかくと、体から水分と塩分が出ていきます。脱水や熱中症の一因となりますので、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をおこないましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずにしましょう。

体調管理をしましょう

無理のない範囲で適度に体を動かし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。毎日の体温測定と健康チェックをおこない、体調が悪い時は無理をせず自宅で静養をしましょう。

夏かぜに気をつけて！！

ヘルパンギーナ・プール熱・手足口病は、子どもがかかりやすい夏かぜの代表格です。感染力が強いため必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。