パステル園からのお知らせ

パステル園からのお知らせ

2014年6月20日

　だんだんと日差しが強くなり、梅雨空から一変してまぶしいくらいのお日様の光が注がれています。6月25日にプール開きが行われ、いよいよ夏本番です。子どもたちの歓声とともに、待ちに待ったプール遊びが始まりました。夏にしか味わえない遊びを経験させるとともに、夏は特に体力の消耗が激しいため、健康管理に注意しながら暑さに負けない丈夫な体作りを心がけていきたいものです。今回は夏の健康管理のポイントなどをお伝えしますので、ご家庭でも十分な健康管理を行ってください。

* **体温管理 ・ 熱中症**

子どもの熱中症は、乳幼児は自宅と屋外での発生が多く、大人よりも熱中症になりやすいため、注意しましょう。

【特徴】

* 子どもは汗をかく機能が未熟なため、身体に熱がこもりやすい
* 大人よりも身長が低いため、照り返しの影響を受けやすい
* 水分補給が不十分

【対処法】

* 涼しい場所で十分な休憩をとらせる
* こまめに着替えをする
* 水筒やペットボトルを持ち歩かせる
* 日頃から暑さに慣れさせ、暑さに強い身体づくりをする
* **あせも**

あせもは、運動などでたくさん汗をかいた時などに、汗の出口がふさがれて汗を出す管が詰まってできたブツブツのことです。

【対処法】

* 汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでこまめにふき取る
* こまめに着替えさせる
* シャワーを浴びるように習慣づけ、清潔な状態を保つ

※寝ている間に無意識にかきむしらないように、爪を切っておくと良いです。

* **プール熱**

プールを通して感染しやすい夏風邪の1つです。

【症状】

* 高熱が4日～1週間続く
* 咽喉が腫れる
* 目が充血する。かゆみが出る。目やにが多くなる。
* 頭痛・腹痛・下痢など風邪のような症状が起こることもあります。

【対処法】

* 手をしっかりと洗う
* プールの後、よく目を洗い、シャワーで身体をしっかりと洗う
* タオルや食器を他の人と共有しない
* 十分な睡眠とバランスの良い食事をとる

※回復後も、1か月はプールを避けるようにしましょう。

〇6か月を過ぎたころから、ウイルスや細菌に対して抵抗力がなくなり、ちょっとしたことでも、発熱したり発疹ができます。子供の身体は、そのような症状を出しながら身体の中に免疫物質を作り出していきます。5～6歳になると、抵抗力のある強い身体になってきます。あまり過保護にせずに自然の中でたくましく遊ばせてあげて少しでも強い身体をつくっていきましょう。