

ほけんだより 7月号

令和5年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

暑い季節がやってきました。過ごしやすい八戸の夏も地球温暖化で気温が高くなってきています。熱中症には十分注意し、水分補給を欠かさないようにしましょう。また水遊びや戸外遊びをした日はおうちでゆっくりと過ごし、よく寝て、しっかりと疲れをとるようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、**学校保健法で出席停止の位置づけとなっています。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、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



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。

溶連菌感染症



細菌による感染症で喉の痛みや扁桃腺の腫れ、発熱、首や胸・手頭や足首に発疹が現れやがて全身に広がります。舌に赤いブツブツした発疹が現れます。

はやり目 (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。

登園できない病気ではありませんが、**気をつけてあげたい皮膚トラブルです。**

とびひ

(伝染性膿痂疹)

子どもの間で感染しやすいので、患部をガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、体を清潔に保つことが一番の予防となります。



ぐずぐずしたり、機嫌が悪かったりしていませんか？子どもの体調が下降気味のサインです。睡眠を十分とってゆったりと体と脳を休ませてあげましょう。

八戸市 病児病後児保育のご利用について

令和5年6月からインターネット予約を開始しました。

- ①アカウント作成 → ②施設への登録 → 予約申込み
初回のみ 初回のみ

★病児保育施設

村上こども医院病児保育室「きしゃぼっぼ」
滝沢小児科内科医院病児保育室「ひまわり」

★病後児保育室

明星こども園病後児保育室「プーさんルーム」
中居林こども園病後児保育室「すくすくバンビーノ」
南売市保育園病後児保育室「マリーゴールド」

※利用料等の詳細は、各施設のパンフレットやホームページをご覧ください。

綿100%が
オススメです！

園での服装について

- ①動きやすいもの
- ②体温調節しやすいもの
- ③通気性、吸水性のあるもの
- ④長いひもや飾りの付いたもの、ひらひらしたものは避ける。
- ⑤フードの付いたもの等は、遊具やテーブルにひっかかったりするため避ける。

子どもの皮膚は化学繊維にかぶれる場合もあるので、クール素材や刺しゅうやレース素材には留意してあげましょう。

熱中症予防水分補給のこと

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、**汗をかく前と後に**飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がいい？

1回の分量は50～100ml。一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量を**こまめに**与えましょう。

●何を飲ませればいいのか？

病気がかかっていなければ**白湯や麦茶**などがよいでしょう。カフェイン糖分ゼロの麦茶や水がおススメです。消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。

体重1kgあたりの必要水分量

| | | | | |
|-----|-----|---|-----|----|
| 新生児 | 50 | ～ | 120 | ml |
| 乳児 | 120 | ～ | 150 | ml |
| 幼児 | 90 | ～ | 100 | ml |
| 児童 | 60 | ～ | 80 | ml |
| 成人 | 40 | ～ | 50 | ml |

一日に必要な水分量のめやす [参考]

| | 体重 | 水分量 | |
|-----|-------|------|-----------|
| 新生児 | 3 kg | 150 | ～ 360 ml |
| | 4 kg | 480 | ～ 600 ml |
| | 5 kg | 600 | ～ 750 ml |
| | 6 kg | 720 | ～ 900 ml |
| | 7 kg | 840 | ～ 1050 ml |
| | 8 kg | 960 | ～ 1200 ml |
| 乳児 | 9 kg | 1080 | ～ 1350 ml |
| | 10 kg | 1200 | ～ 1500 ml |
| | 11 kg | 990 | ～ 1100 ml |
| | 12 kg | 1080 | ～ 1200 ml |
| | 13 kg | 1170 | ～ 1300 ml |
| | 14 kg | 1260 | ～ 1400 ml |
| 幼児 | 15 kg | 1350 | ～ 1500 ml |
| | 16 kg | 1440 | ～ 1600 ml |
| | 17 kg | 1530 | ～ 1700 ml |
| | 18 kg | 1620 | ～ 1800 ml |
| | 19 kg | 1710 | ～ 1900 ml |
| | 20 kg | 1800 | ～ 2000 ml |
| 児童 | 25 kg | 1500 | ～ 2000 ml |
| 成人 | 50 kg | 2000 | ～ 2500 ml |

【スポーツドリンクは？】

スポーツドリンクには糖分が大変多く含まれています。習慣化してしまうとむし歯の原因になったり、麦茶などを飲まなくなる原因にもなります。乳児にスポーツドリンクを与える場合は高熱等明らかな脱水症状がみられる場合の緊急の水分補給手段と考えましょう。

【ジュースは？】

ジュースも糖分が多いため水分補給としてはふさわしくありません。糖分を分解するためにはビタミンB1を使用します。大量に糖分を摂取してしまうとこのビタミンB1が不足してしまい夏バテを起こしやすい体になってしまいます。糖分の取り過ぎは体に負担を与えることを覚えておってください。

引用：銚田市(ほこたし) 子育て支援サイトより

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

