



病児保育園 令和2年 7月号

セカモゲ通信

世界ちゃんとモゲル丸先生の元気なクリニック

暑い日が続き食欲が落ちたり、小さいお子様は機嫌が悪くなったりと体調を崩しやすい季節になりました。少しでも快適に過ごすことができるよう上手にエアコンを活用し、室内の温度調節に気を付けてあげたいですね。水分補給も忘れず、元気に夏を乗り越えましょう。

熱中症
注意!

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、調整機能が働かなくなることによって起こる体の不調です。

熱中症予防のポイント (新しい生活様式 Ver)

・マスクの着用について

夏のマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。マスクを着用する場合には、激しい運動は避け、こまめに水分補給を心がけましょう。また、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

・エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

・涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。屋内に入ることができない場合には、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

・日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。日ごろから健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず過ごしましょう。

夏に流行する子どもの病気



ヘルパンギーナ

乳児を中心に流行し、高熱が2~3日続きます。口内の奥にぶつぶつができ、痛みを伴うため食欲が落ち水分補給が十分にできなくなり、脱水になることもあります。のどを刺激しにくいものを与えたり、冷やした水分をあげると良いでしょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状は4~5日持続する高熱、のどの痛み、眼の赤みです。高熱のために頭痛、寒気、食欲不振も見られます。乳児では嘔吐、下痢を伴うこともあり、プールを介して流行するので、プールの後はよく眼を洗い、うがいをしましょう。

手足口病

名前のように手、足、口に小さなぶつぶつができます。発疹は手だけ、足だけに出ることもあり、痛みを訴えることはありません。熱を出すことは少なく発疹は1週間程度で消えます。

とびひ

全身のどの部分にもでき、皮膚に水疱を作ります。この水疱は破れやすく、破れた後はジクジクした湿疹のようになります。あせも、虫刺されがあるとその部位をかいてできやすくなるのでシャワーや入浴をさせて、身体の清潔に気を配ることが大切です。

夏野菜を食べよう!

夏野菜には体の中の余分な熱を取ってくれる働きがあります。その他にもそれぞれに下記のような働きがあります。

キュウリ→利尿作用、余分な塩分をとる、のどを潤す
ピーマン→血をさらさらにする
トマト→食欲増進、のどを潤す
ナス→血めぐりを良くする
レタス→血めぐりを良くする、化膿や腫れを治める、利尿作用
トウモロコシ→胃腸の調子を整える

☆夏野菜たっぷりプレート☆



子どもの大好きなカレーにたっぷりの夏野菜! おすすめの一品です!

セカモゲ生活



7月7日は七夕ですね。セカモゲでも短冊に願いを書いて飾りました。みんなの願いが叶いますように。天の川が見えますように。

気温も高くなりカメさんも食欲旺盛! 時々甲羅干しをするのですが、私たちに見られるのは恥ずかしいのかな? 私たちの気配を感じると「バシャン!」とダイブし、おうちの中に隠れてしまいます。



病児保育園

セカモゲ

〒500-8358

岐阜県岐阜市六条南2丁目8番20

TEL058-216-3745 FAX058-216-3751