

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2024年7月号 文責 山下 美香子

昨年より2週間遅れで梅雨入りしてから、急に高温多湿の日が増えました。朝から汗をかくような暑さとしめじめを吹き飛ばすかのように、水遊びを楽しんでいるお子さんたちが見られます。

これからの本格的な夏に向けて、汗をかける子に、暑さに負けない子に身体を慣らしていきましょう。



## 夏かぜのキーワードは「ねつ」と「のど」

病院に受診すると、お医者さんから「夏かぜですね。」と言われます。「夏かぜ」はウイルスが原因となる病気が多く、集団生活をしている園では流行ります。発熱（高熱にもなります。）、のどの痛みや腫れが主な症状です。お熱が出て、次の日に下がっていてもまた熱が上がるなど油断禁物です。

38.5℃以上の発熱が出た時に、お子さんが食欲もあり元気もある時は、解熱剤の使用は控えましょう。（ぐったりしていたり、食欲もない場合は、病院に受診しましょう。）

- ① **お熱**が出ているかどうか？（身体があついか？）
- ② **のど**が赤く腫れたり口内炎がないか？
- ③ **おなか**の調子（腹痛・おう吐・下痢、食欲など）はどうか？
- ④ **眼**が充血したり目やにが出ていないか？

など、お子さんの体調や様子の健康チェックをお願いします。ご家族が「見て」「触れて」五感で確かめてから、こども園へ送りましょう。

引き続き、①手洗い、②うがい、③休養、④タオルやコップの共用を避けるなど、予防対策をしましょう。



## 熱中症予防対策 ～家庭でご配慮いただきたいこと～

お外では、お散歩、水遊び、泥遊び、ままごと、にじみ絵、製作など、お子さんがやりたい遊びを選んで遊びに入りこんでいます。

遊びに夢中で、暑さに疲れてお昼寝もぐっすりしているお子さんたち。翌日まで疲れを残さず登園できるよう、ご家庭で生活を再確認していきましょう。

また引き続き、お家で水分補給をしてからの登園をお願いします。



### 眠りは元気の素

1日の睡眠は、6ヶ月～2歳までは13時間、3～5歳までは11時間必要と言われています。

夜は20時に布団に入り、朝6時前後の起床を心がけていきましょう。



### 朝食パワーのすごさ

朝食を食べることはその日のエネルギー、元気の源があらわれます。

食卓にご飯、具だくさんの味噌汁、おかずが揃い、家族で「いただきます」が理想です。

水分補給は麦茶がおすすめ。



### 汗をかいて体温調節

汗をかく力は2～3歳頃までに決まるそうです。汗には体温を調整し、皮膚を守る役割があります。猛暑になる前に身体をならすことで熱中症リスクも下がります。

身体を動かし、じんわり汗をかくような生活を送ることが望ましいでしょう。



### 室温は27～28度を目安に

お母さんの悩みでよく聞かれるのは、お父さんが冷えた温度でエアコンをつけるという話をお聞きます。

エアコンや扇風機を併用し、部屋内の空気を循環させましょう。