

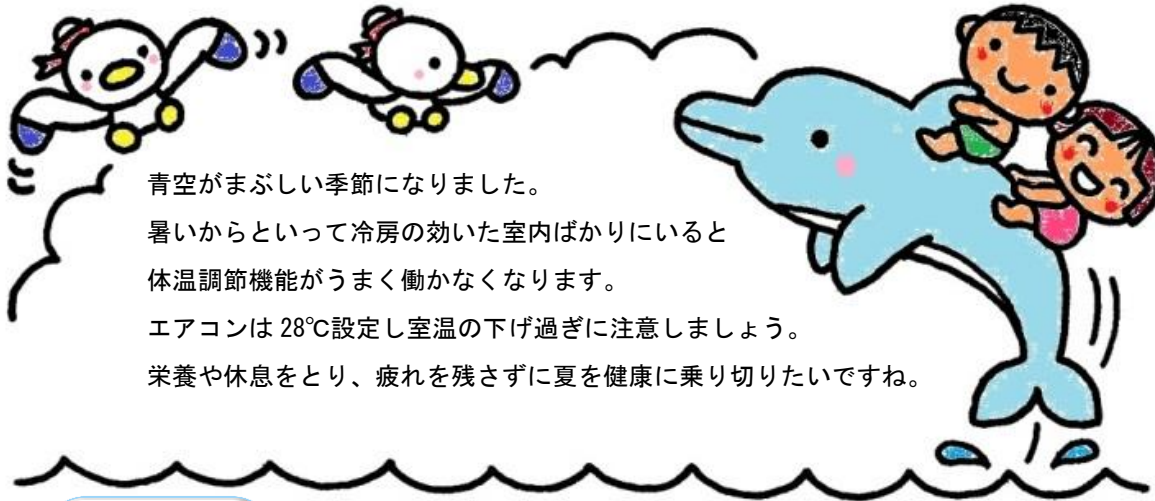
ポカポカ通信

夏号

平成 30 年 7 月



発行者: 富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町2丁目1-38 電話: 076-432-8137



青空がまぶしい季節になりました。

暑いからといって冷房の効いた室内ばかりにしていると

体温調節機能がうまく働かなくなります。

エアコンは 28℃ 設定し室温の下げ過ぎに注意しましょう。

栄養や休息をとり、疲れを残さずに夏を健康に乗り切りたいですね。

熱中症

正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

予防法

- ・適度な運動をして汗をかく、こまめに水や麦茶を飲むなどの習慣をつける。
- ・30度を超える暑い日は10~14時の外遊びはなるべく避ける。
- ・外では帽子、服は熱を反射する白色、汗を吸いやすく風通しの良い素材を選ぶ。
- ・日中は日陰で水遊びをすると体温上昇を避けられる。
- ・脱水や塩分不足を防ぎ、エネルギーを作る為に水分、塩分、糖質を摂りましょう。
- ・エアコンは外の気温より5度程下げ、急激な気温の変化を避ける。

対処法

- ・すぐに日陰など涼しいところへ連れて行く。
- ・常温、もしくはやや冷やしたイオン飲料、麦茶、水を飲ませる。
- ・氷嚢や濡れタオルで首筋、脇の下、足のつけ根の脈を冷やす。
- ・意識障害や痙攣を確認したら一刻も早く救急車を要請しましょう。

夏の肌トラブルに気を付けて

「体に発疹やかぶれ等出ていませんか？」受け入れ時には病状と共に皮膚についても質問させて頂いています。汗を多くかくこの季節はあせも、虫刺されのあるお子さんが多く、中には強い痛みやかゆみを伴っている場合もみられます。そこで今回は夏に多くみられる肌トラブルについてまとめてみました。

あせも	症状	汗の出口がふさがって汗腺が詰まることで出来るブツブツ。汗を多くかきやすい場所に出来やすいです。
	対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・汗をかいたらシャワーで流すか濡らしたタオルで肌を冷やしながら優しく拭いてあげましょう。 ・綿素材で脇の下の汗を吸収しやすい袖つきの上着を着用し細目に着替えさせましょう。 ・高温多湿はあせもにかなりやすい環境です。エアコンや扇風機を利用し室温調整を行いましょう。
虫刺され	症状	赤く腫れたりかゆみや痛み、水疱ができるのは一種のアレルギー反応です。乳幼児は抗体が少ない為症状が激しく出る傾向があります。
	対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・刺された部位を水で洗って冷やし、炎症を抑えてから薬を塗ってください。 ・水がたまる場所に蚊は発生します。蚊の発生する場所を作らない様に、また皮膚の弱い子どもの外遊びには長袖長ズボンを着て肌の露出を避けましょう。
とびひ	症状	強いかゆみを伴う透明な水疱ができ、掻き壊すと水疱が破れ、手を介して水疱が広がります。アトピー性皮膚炎の子どもは重症化することもあります。
	対処法	<ul style="list-style-type: none"> ・患部を触らない様に包帯や絆創膏で覆いましょう。 ・爪を短く切り、十分な手洗いを心掛け感染の拡大を防ぎましょう。 ・登園の目安は通われている保育所に確認ください。 ・鼻を触る癖のある子どもは鼻の中にも発症して治りにくいので注意が必要です。



体調の良いお子さんは製作にもチャレンジしています

素敵な作品ができました

