



こころ・からだ



R. 7. 6. 7月号

☀️ 熱中症にご注意 ☹️ = 子どもは 体温調節が苦手です！

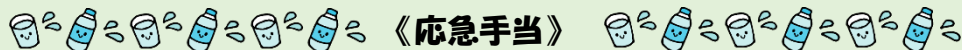
熱中症は、屋外だけでなく、室内や車内でも起こります。エアコンをつけているからと安心せず、子どもの様子に注意して、こまめに水分を与えるようにしましょう。また、室内では、換気にも気を配り、空気の入れ替えを時々すると、熱中症も防ぐことができます。

《熱中症を起こしやすいケース》



- ・厚着をさせて体温が上昇……子どもは体に熱がこもりやすいので注意
- ・炎天下で遊ばせて……帽子を被らないで遊びに夢中になってしまう
- ・炎天下に道路を散歩する……子どもは地面に近いので暑さの影響は大です
- ・車の中でひとりきりにして…直射日光の下だと、車内は 50 度以上になり、少しの時間でも危険です!!

★公園等は、遊ぶのには良い所ですが、意外と日陰が少ないものです。暑い時間帯を避け、帽子を被り、時々木陰で休むことや、水分補給を忘れずにしましょう



★ けいれん、ぼーっとしている、水分がとれない時はすぐ病院へ

涼しい所へ運ぶ……風通しの良い所、冷房の効いた場所に連れて行き、衣服をゆるめ、頭を高くして寝かせます

体を冷やす……冷たいタオルをこまめに取り換えながら、頭、首、わきの下、太ももの付け根を冷やします。冷たいペットボトル等で代用してもいいです

水分を与える……一度に大量の水を飲ませるよりも、少しずつ何回かに分けて飲ませたほうが効果的です



★乳児脂ろう性湿しんのケア

6 か月くらいまでの赤ちゃんの髪の毛の生え際やまゆ毛などに、黄色いフケのようなものが付いていたら、乳児脂ろう性湿しんかも。頭皮や顔を洗って清潔を保てば治ります。こまめにケアしましょう。

★かさぶた状になった湿しんの洗いかた

- 刺激の少ないせっけんをよく泡立てる
- 生え際……指で円を描くように、優しくなでるように洗う
- まゆ毛……せっけんを泡立てたガーゼで軽くこする

※かさぶたは無理にはがさず、ふやけて取れるものだけ洗い流しましょう。

ひどくかゆがる、じゅくじゅくしている場合は皮膚科を受診しましょう。

ステロイド外用薬との付き合い方



ステロイドは皮膚の炎症を抑えるのに、優れた効果を発揮します。保護者の中には、副作用が気になるという方もいますよね。医師は使う必要があるときのみ、必要最低限の処方をする。症状が改善すれば、量を減らし最終的には保湿剤だけのケアで済むのを目標としています。

自己判断で、使用を中断したりせずに、医師に相談してみましょう。





6月は暑くなったり、涼しくなったりとお天気が不安定。食中毒も起こりやすい時期です。手洗いは誰にでもできる感染症や食中毒に対して有効な予防策です。

以下の部分も丁寧に洗いましょう！

★爪、指先 ★指と指の間 ★手の甲 ★手首

手を洗う場面はこんな時・・・



みんなで朝ごはん！ 一緒に食べることは食育の原点

食事で大切なことは健康・栄養面だけではありません。

朝は夜よりも家族が家にいることが多いので、家族と一緒に食べる（共食）機会が作りやすいです。

家族とのコミュニケーションをはかりながら、おいしく食べることができ“食育”の時間にもなるのです。

共食のいいところは・・・

会話をすることで
コミュニケーションがとれ、家族の
絆が深まり家族の体調管理ができる

規則正しい時間
に食べることが
できる

食事の
マナーが
身につく

家庭の味や
文化が継承
される



家族と一緒に食べることで
バランスよく食べることができ、
好き嫌いを減らすことができる

おもいやり、
協調性を育める