



ほけんだより

8月号



令和7年8月
子鳩保育園
看護師

猛暑が続いていますが、プール遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。体を動かしている時の水分補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調に気をつけ、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

目の病気に気を付けて！

プール熱や流行り目に注意が必要な時期です。流行り目の場合、乳児は朝起きた時に目やにがびっしりついて目が開けられないこともあります。目やにがひどい時は濡れガーゼなどで拭いてあげましょう。

目薬をさす時は…

床に寝かせ、両ひざで頭を左右から挟みます。片方の手で乳児のあごを押さえ、目頭に1～2滴、目薬を落とします。この時、目をつぶっていても目薬が落ちたことに反応し、自分から瞬きをするので無理に目を開いてさす必要はありません。

夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

夏バテSTOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。