

ほけんだより 夏号



2018年8月発行
聖星保育園保健師

プールやどろんこ、虫さがしなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。全力で遊びながら体を動かし、いろいろなことを感じて、体も心も大きく成長していくのでしょうか。

この夏、楽しい思い出がたくさんできますように。

夏に多いヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは夏に多いウイルス性の感染症で、感染経路は飛沫、接触、経口感染です。

高熱とのどの痛み、のどの奥に小さな水疱や潰瘍がみられるのがこの病気の特徴です。

かかったときには、脱水症状や熱性けいれんに注意し、水分補給をしっかりと行いましょう。2～4日で熱は治まってきます。外出は、解熱後1日以上経過し、普段の食事がとれるようになってからにしましょう。

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、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。

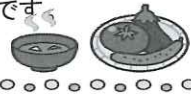
<夏バテ予備軍 チェックリスト>

- 冷たい麺類、冷たい飲み物やアイスなどを食べるが多い
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする



<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、汗をかく習慣をつけましょう。
水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後に設定しましょう。
豚肉やウナギ、豆腐、ゴマ、枝豆などには、ビタミンB1が多く含まれており、夏バテ予防に欠かせません。
体を冷やしてくれる夏野菜と一緒に、たっぷりとりましょう。
味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



乗り物酔い、大丈夫ですか?

子どもは刺激に敏感なため、乗り物酔いになりやすいといわれます。耳の奥(内耳)には回転運動や傾き、直線運動の変化などの感覚を感知する部分があり、ここで感知した情報と目などからの情報を脳で統合してバランスをとります。そのため、急な動きや加速度が加わると誤差が生じ、吐き気や嘔吐の原因になります。

<乗り物酔いしないための対策>

- ・車に乗る前は、寝不足、空腹、満腹を避け、ゆったりした服装にする。
- ・揺れの少ない場所に乗る。(車輪と車輪の間一乗用車なら助手席、バスなら前から4,5番目、船なら中央部)
- ・車の中では近くを見ず遠くの景色を見る。ゲーム、読書は酔いやすくなる。目を閉じるのも有効。
- ・姿勢では、頭や体が揺れないようシートにもしっかりもたれる。ヘッドレストは○。後ろ向きは×。
- ・車内のおいや高温が酔いを誘う。窓を開けて換気を十分にする。芳香剤は香りの強くないものを。
- ・酔い止め薬を使うときは、さらに暗示をかけると効果大。アメでも「これで大丈夫」と与えると効く。

<酔わない体作り>

でんぐり返し(前転)、鉄棒、ブランコをすることで、体が回転や加速になれていきます。

また、車になれるために、乗る距離を少しずつ伸ばしていくのもよいでしょう。

<それでも酔ってしまったら>

ベルトをはずし、衣服をゆるめ、外の新鮮な空気を吸いましょう。寝かせる場合は乗り物の走る方向と平行に寝かせます。少量の飲み物も気分が変わります。また、眠ってしまうという手もあります。

海外旅行、特に発展途上国を旅行した後6ヶ月間は、旅行関連の感染症が生じる可能性があります。旅行前は、現地の情報を収集し、飲食物や動物、蚊、ダニ等に対する必要な対策をとりましょう。帰国後は特に健康観察に留意し、発熱、下痢、嘔吐、頭痛、関節痛、筋肉痛、皮膚の異常などの症状が出たら、早急に医療機関を受診しましょう。医療機関の受診の際は、症状に加えて、旅行先、旅行期間、旅行中の行動、動物との接触、宿泊先の状況(虫除け対策等)、旅行前の予防接種等の情報を、医師に伝えて下さい。