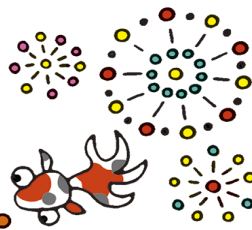


わくわくだより

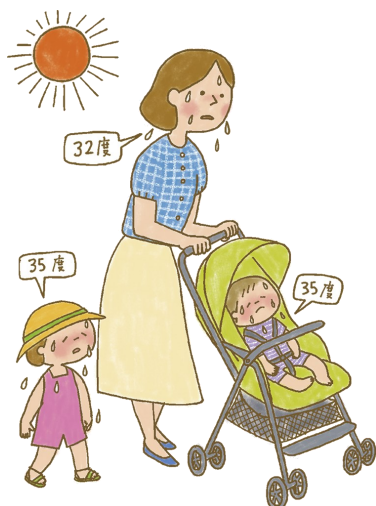


8月号

R7.7.28(月)

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。

暑さから子どもを守りましょう！



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。気象予報などで発表される気温は、地上から150cmの高さで測っていますが、気温32.3度的时候、50cmの高さでは35度超、5cmの高さでは36度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は……

なるべく日陰を選んで歩く

暑さの厳しい12時～14時の時間を避ける

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子を被りましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

靴

大人はサンダルの方が涼しくて良いと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態です。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。



気を付けたい夏風邪

咽頭結膜炎 (プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいので、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなど共有するのはやめましょう。

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

手足口病

最初に口の中にぼつぼつができ、痛みのため飲み込んだり食べたりするのを嫌がります。このときに熱がでますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれが出来て痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

身体測定・つめ検査

月・雪 8/27(水)
星・光 8/28(木)
虹・夢 8/29(金)

