7月のほけんだより

梅雨明けが待ち遠しいこの時期!蒸し暑かったり、肌寒かったりで体調を崩しがちです。
先月は、出席停止となる感染症として、手足口病・ヘルパンギーナの診断報告がありました。
これから本格的な夏に向けて、水分補給や体調管理に気を付けながら、比較的涼しい時間帯には、外遊びをして、暑さに負けないからだ作りをしましょう。十分な睡眠とバランスのとれた食事で夏を乗り切りましょう。

熱中症予防～“汗腺”の発達3歳位まで

汗腺の機能は3歳頃までに発達し、しっかりと汗をかく環境で育つと汗腺の数が多くなり、体温調節機能が高くなるといわれています。発汗は人体にとって生きるために重要な体温調節機能の一つです。しかしながら、近年冷房の普及や運動量の低下により、子どもたちが体を動かして汗をかく機会も少なくなり、子どもの汗腺が少なくなっていると言われています。その為、体温調節が上手くできず、熱中症や夏バテを起こしやすくなってきているとも言われています。発育発達途上の乳幼児にとって、外気温に順応しやすい健康な体作りのためにも、外気・室温に注意しながら夏ならではの遊びが出来るといいですね。

こまめに水分補給、食事もしっかり～夏場の脱水症予防

快適に過ごしている状態でも、乳幼児では一日に体重1kg当たり約150mlの水分が失われています。体重の1%位水分が減少すると「のどが渇いた」と感じますが、乳幼児では自分から訴えることが出来ません。気温の高い夏場は、30～40分間隔や活動の区切りごとに、室温程度の白湯や麦茶で少量ずつ水分補給の機会を設けましょう。汗をかきやすい戸外遊びや水遊びの前後は特に大事です。利尿作用のある煎茶や紅茶などは、避けましょう。ご家庭でも、朝起きた時、朝食後、入浴後などには、麦茶などを飲む習慣をつけると良いですね。また、野菜や果物をはじめ食事は水分が多く、たとえばご飯でも100ｇ中に60ｇ位の水分を含みます。汁物や煮物、ゼリーなど、水分の多い献立で食事からも水分とミネラルの補強をしましょう。

どのくらい？一日に必要な水分量の目安

人にとって必要不可欠な水分ですが、一日にどれ位の量をとればいいのでしょうか。下記に体重1kg当たりの必要水分量を示しています。年齢が、小さいほど体重あたりの水分量が多くなります。

乳児150ml　幼児100ml
成人50mlです。例えば、5歳で体重19kgの幼児の場合は、19(kg)×100(ml)で1900mlです。飲み物や食べ物から水分をとるようにしましょう。一日に必要な水分量の目安=体重×体重1kg当たりの必要水分量

＊お知らせ

集団生活では、一番の悩みは他児への感染です。特に、発疹・下痢・目やに等がみられる場合は、登園前に受診し、登園の可否を聞くようにお願い致します。また感染症の診断を受けた際は、すでに登園許可が出ていても必ず登園許可証明書を提出してください。集団生活の感染予防にあたる立場上，慎重にせざるを得ないので、ご協力お願いいたします。