



いよいよ夏本番！毎日暑い日が続いています。蒸し暑い暑さであせもや湿疹などをかきむしってしまうと伝染性膿痂疹(とびひ)になってしまう事もあります。爪を短く切って、かき壊したり皮膚を傷つけることのないようにし、引き続き手洗いも徹底して予防しましょう。

夏はプールや水遊びがあり、また、家族で海や山へ行く計画を立てている御家族も多く、お子様達にとっては楽しい季節のようです。体調管理に十分気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう。

海に行くとき

◇ 長時間の直射日光を避ける

日焼けも、熱を出す原因になります。帽子、長袖のシャツを利用し、こまめにパラソル・木陰で休息しましょう。

◇ 水分をこまめにとる。

水・麦茶など糖分の少ないものにしましょう。(緑茶などはカフェインの利尿作用があるため、熱中症予防としての水分補給にはあまり向きません。ちなみに麦茶はカフェインを含みません。)

◇ 日焼けがひどいときは・・・

日焼けは、やけどと同じです。日焼けのひどい部位は、冷たいタオルで冷やしましょう。

旅行に行くとき

◇ スケジュールは、ゆったりと

兄弟姉妹のいる場合など、どうしても兄姉にあわせがちですが、なるべく一番小さい子に合わせたスケジュールを立てましょう。

◇ 車中の環境に注意する

小さい子どもは、周りの環境に慣れず、興奮するものです。2～3 時間車に乗っているだけで疲れます。車の中の冷房・換気にも注意してください。

◇ 急な時のために

急な時のために、かかりつけの医師から常備薬・解熱剤など処方してもらい、携帯すると良いでしょう。でも「元気がない、熱と共に何度も吐く」などの時は、旅行先でも病院で診てもらいましょう。疲れを残したままの登園はしないようにご配慮ください。

出かけた後の休養を

環境が変わると、子どもが小さければ小さいほど、疲れが何日も残ります。お出かけは、無理のないスケジュールを計画し、出かけた後の休養は、子供の様子に合わせてとりましょう。

8月7日は鼻の日です

子どもの出血する病気で一番多いのが鼻血です。この時期 暑さによる、のぼせや気温の上昇で鼻の粘膜の血管が開きやすくなり鼻血がでることもあります。また乾燥やアレルギーや癖で鼻をいじることも鼻血がでやすくなる原因です。出血した時、必ず顔を下向きにして脱脂綿を詰めたり鼻の付け根を押さえてみて下さい。15 分以上も出血が止まらないときは、耳鼻科で処置してもらいましょう。

ごくまれに全身性の病気が原因になっていることもあります。風邪でもなく、鼻を触ることもないのに、頻繁に出血を繰り返す場合は、医療機関で検査を受けるようにしましょう。