



すこやか通信



東雁来すこやか子どもデイサービスセンターより毎月情報を発信します!



北海道の夏とは思えないほど、気温と湿度の高い、蒸し暑い8月でしたね。
これからは徐々に朝・晩の気温は下がっていく事と思います。日中との温度差に気を付けましょう。

夏の3大トラブル 夏風邪 夏バテ 熱中症 にご注意!

夏風邪とは?

夏風邪の代表的なものとしては、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱（一般的に「プール熱」と呼ばれています）があります。主な症状としては、高熱、のどの痛み、咳、嘔吐、下痢、目やに、発疹など…上記の疾患にはっきり当てはまらなくても、夏風邪ウイルスによるとみられる症状や経過があれば、これらも含めて夏風邪と表現することが多いです。

夏バテとは?

暑い夏は室内と外気温の温度差が大きく、室内と外を出たり入ったりすることで温度差を繰り返すことにより、体温調節機能がコントロールできなくなり、夏バテの原因になります。体温調節機能がコントロールできなくなると、自律神経の調節機能が低下するため、内臓の働きを低下させ、食欲がなくなります。食欲がなくなると、体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果疲労の蓄積・体調不良を引き起こします。また、暑いと冷たい水分を多く摂るため、胃の働きが低下し、消化不良や食欲不振の原因となります。

熱中症とは?

汗などで出て行った水分・塩分の補給が間に合わず、本来備わっている体温調節機能がおかしくなってしまうことで、体温の上昇や脱水状態が起こります。初期症状では顔が火照って赤い、呼吸が少し早い、ぼーっとしている、生あくび、微熱など…。熱中症は時間が経つにつれて症状が悪化することが多いので、少しでも早く熱中症の可能性に気づくことが大切です。

防止策・解消法

- ①室内と外気温の温度差を少なくする
→エアコンなどの温度を高め設定し、体温機能が低下しないようにする
- ②水分補給
→汗により失われた水分、塩分、ミネラルを補給するようにする。
ただし、あまり冷たい水分はとりすぎないようにする
- ③食事は旬のものを取り入れてバランスよく!
→旬のもの、例えば夏野菜は体を上手く冷やしてくれます
- ④睡眠 →疲労回復のため十分な睡眠時間を確保する

おまけ

沢山遊んで帰ってきた夕方、疲れて夕食を食べずに寝てしまい、朝起きたら嘔吐を繰り返す…という経験したことはないですか?これは、エネルギーを作るために体内の脂肪を分解してケトン体という物質が増加し、嘔気を誘発することで起こります。帰宅後すぐに寝てしまいそうなときは、少しでも糖分補給してから寝かせてあげてください。



ある日の保育室

暑い夏にピッタリの製作をしました。
涼しくなりますね。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやか子どもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせ!

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前8時~17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録書・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>