



7月のほけんだより



7月に入り、梅雨の晴れ間に、プールや水遊びが楽しい季節になってきました。また、散歩や戸外で遊ぶことも多くなり、汗をかきやすい時期でもあります。ご家庭でもシャワーや入浴などで肌の清潔とお風呂上がりの保湿で健康な皮膚を保っていきたいですね。

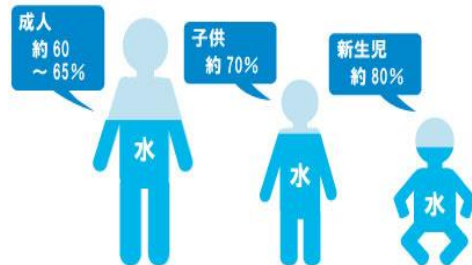
こどもの脱水に注意

子どもは、体重あたりの水分量が大人より多くなっていますが、代謝が大きいので、汗以外にも呼吸や皮膚から水分が失われていきます。また、腎臓の機能も未熟なため、体の中の水分が出ていきやすくなります。

特に夏のこの時期は、気温も高く、汗をかきやすいので屋外・室内どちらにいても、脱水になりやすくなります。脱水になると、頭痛、ぐったりするなどの症状が出てきます。そのままにしておくと命の危機になりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。普段の飲み物は、お茶や水で大丈夫ですが、下痢や嘔吐後、多く汗をかいた時には、イオン水なども効果的です。（ただし、イオン水には糖分も多く含まれているため、飲み過ぎには注意しましょう）

1日当たりの維持必要水分量 (体重 1 kgあたり)

年齢	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60~80ml
乳児	100~120ml
幼児	80~100ml
学童	60~80ml
成人	40~50ml



8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割と子どもの特徴

- 鼻は空気に含まれる異物を除去したり、適度に加湿する器官です。また、耳の中の圧力を調整したり、目を潤した後の涙を排出する役割もあります。
- 子どもの場合は、鼻の中の空間が狭くなっており、また、口呼吸よりも鼻呼吸が中心のため、鼻水が多くなったり、鼻詰りがひどくなったりすると、すぐに呼吸しにくい状態になります。
- 耳管（鼻と耳をつなぐ管）が大人よりも短く水平なため、鼻水が耳に流れ、中耳炎になりやすいです。
- また、鼻水によって鼻涙管（目と鼻をつなぐ管）がつまり、目やになどの原因になる可能性もあります。

上のような役割やトラブルがありますので、鼻水が多くなった時には早めの受診をお勧めします



感染症情報 (6月)

園内感染症罹患人数

アデノウイルス感染症 8名

病児保育延べ利用人数

アデノウイルス感染症 24名

溶連菌感染症 2名

RS ウイルス感染症 1名

