

夏を元気に過ごそう！



暑い日が続きますね。日中の暑さ対策、効率のよい栄養摂取や水分補給にも気をつけたいところです。寝苦しい夜など、体を休めるのにも工夫が必要になってきます。

夏を元気に過ごすためには、やはり規則正しい生活が第一ですね。生活リズムを整え、病気や暑さに負けないように丈夫な体を作りましょう。

夏の時期の赤ちゃんは…

- ・暑くて、母乳やミルクの飲みや離乳食の進み具合が思うようにならなくなることがあります。
- ・汗をかきやすく、肌も敏感なので、あせもなどになりやすい。
- ・赤ちゃんの体内水分量は70～80%、脱水症状を起こしやすい。
- ・平熱が大人より高く、体温を調節する力が未熟なので、熱がこもりやすかったり、反対に熱が奪われやすい。

【母乳・ミルク】

ミルクの温度を少し低めにすると飲みがよくなることがあります。

【離乳食】

離乳食の時期は母乳・ミルクの栄養が中心。食事の環境を整え、口当たりの優しいものやとろみをつけるなど工夫を。

【水分補給】

授乳と授乳の合間に。量より回数。
こまめに白湯や麦茶・ほうじ茶・番茶を2～3倍に薄めたものを。
イオン飲料は、大量に汗をかいた後や発熱時に母乳やミルクが十分に飲めなかったり、嘔吐や下痢が続くときに。
(糖分や電解質が多いので要注意)



【清潔・適度な乾燥・しっかり保温】

汗をかいたらこまめに着替えを。お風呂以外に、日中シャワーや温水での水浴びで汗や汚れの成分を流すこと。しっかり乾燥させて保湿剤をぬる。

【外出】

日中長い時間、外にいるのは危険。
朝の早い時間や夕方涼しくなってからがベスト。
ベビーカーは地面からの照り返しが強いので要注意。
(50度以上になることもあります)
抱っこひもは通気性も考えましょう。
日焼け止めはパッチテストをしてから使用しましょう。
(ノンケミカル処方・SPF15～25・PA+～++)
虫さされにも気を付けて。

【室内環境】

クーラーや扇風機を上手に使う。風は直接、体に当たらないように。皮膚からも水分は失われるので、水分補給に心がける。

【車の中】

クーラーをつけていてもかなり暑い。後部座席の気温、空気の流れに注意。ものの数分で車内の温度は50度にもなります。置き去りは絶対NG・・・死に直結する危険行為です。

子どもにも大人にも、もっと睡眠時間を！！

夜10時を過ぎて就寝する子どもが年々増えています。

★睡眠不足による身体・成長への影響

- ①免疫力低下
- ②成長に必要なホルモンの分泌不足
- ③生活習慣病や老化の危険が高まる
- ④学力低下につながる
- ⑤キレやすい子どもになる
- ⑥朝食の摂取量が減りやすい。

ちょっとブレイク



気をつけよう、夏の病気

◎夏風邪と呼ばれるもの ⇒ ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱 など
夏風邪は、鼻水や咳は強くありませんが、嘔吐・下痢・腹痛・高熱・体に発疹ができる等が特徴です。

◎皮膚の病気にも注意 ⇒ あせも（汗疹）、とびひ、水いぼ など



夏の病気あれこれ

病名	潜伏期間	感染経路	症状	注意点・予防 等
ヘルパンギーナ	2～4日	経口・飛沫感染	39℃前後の高熱が3～4日続き、喉の奥に小さな水疱ができるため痛みで食べられなくなる。	脱水症状に気をつけ、水疱を刺激しないため、柔らかいものや薄味の物を食べさせる。
プール熱（咽頭結膜熱）	1週間前後	飛沫感染 プールを介して感染することも多いので「プール熱」といわれる	39℃前後の高熱が4～5日続き、喉の痛み、咳、目ヤニや目の充血がある。頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴う事がある。	プールに入った後は、よく目・手洗い、うがいをし、シャワーでプールの水をよく落とす。外出後の手洗いも大切。
手足口病	3～6日	飛沫感染	手の平、足の裏、歯ぐき、頬の内側の粘膜に小さな赤褐色の発疹ができる。熱はあまり高くない。	口の中が痛む時は、薄味で刺激が少なく、口当たりの良いものを食べさせる。
あせも（汗疹）			汗の出口（汗腺）が埃や垢で塞がれることにより炎症反応を起こし、かゆみが起こる。	オムツを当てている部分、背中、関節部分にできやすい。皮膚を清潔に保つことが大切。
とびひ	2～10日	接触感染 虫刺されや擦り傷に菌が入り感染。 他の子にもうつる。	透明な水泡ができ、それが白く濁っていく。水泡は破れやすく、かゆみがあるため、かきむしる事により広がる。	湿疹や、かきむしって傷を作らない事が大切。虫に刺されたらすぐに薬を塗ることも予防となる。
水いぼ		ウイルス感染 接触感染 他の子にもうつる	1～2mmのかたくて中央が少しへこんだ半球状の発疹が、脇の下、股の付け根など皮膚の擦れ合う所にでき、体中に広がる。	タオルの共有はやめる。肌が乾燥していると感染しやすいため、乾燥肌の場合は日ごろから保湿を行う。
熱中症			高温多湿で体温調節が不可能になる。体温の上昇がなくても、手足や腹部のけいれんが起こる。	水分補給を十分に行う。通気性の良い服を着る。外出時は必ず帽子をかぶる。