



# たんぽぽだより



令和2年8月号 No.61  
砂川市病児・病後児保育施設  
Tel 0125-54-2278

夏真っ盛りの8月になりました。小さなお子さんは、暑さの中でも夢中になってあそぶので、大人が配慮しるのが乾いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。たくさんあそんだ後はゆったりと過ごして休息しましょうね。戸外から帰った後、食事の前には必ずせっけんやハンドソープで丁寧に手洗いをして感染症予防をしましょう！（※夏に流行する手足口病やヘルパンギーナなどは症状の回復後も便の中にウイルスが排出されるので十分に気をつけましょう。）

今月も『早寝早起き、朝ごはん！』で生活のリズムを整えて、夏バテせずに元気に過ごしましょうね。



## 病児・病後児保育の様子

先月は、「急性上気道炎」「急性気管支炎」「中耳炎」とびひ』などでの利用がありました。



8月7日は『鼻の日』鼻を大切に！

## 鼻スッキリで気持ちもスッキリ！

### 鼻の健康は全身の健康を守ります

鼻には、「吸い込んだ空気を温め、加湿する」「匂いを感じる」「声を響かせる」などの役割があります。風邪などで鼻が詰まっていると、これらの働きが損なわれるだけでなく、眠りが浅くなったり、赤ちゃんではミルクの飲みが悪くなったりと、さまざまな影響が出ます。

また、鼻と耳は「耳管」でつながっているため、はなを強くかむと、鼻の中のウイルスなどが中耳に運ばれ、中耳炎を招くおそれもあります。はなのかみ方を教え、鼻をスッキリさせましょう。

### 鼻水は片方ずつ、優しくかませましょう

ティッシュペーパーを鼻に当て、片方の鼻の穴をふさぎ、「フーン」と鼻から息を出すよう促します。



鼻水が付かないよう、かんだ面を内側にして折り畳み、もう一度かませます。

ティッシュペーパーを捨てたら、手に付いた鼻水を洗い流します。



## 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



### 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

