病児保育室とう太通信

vol.17

子ども達は新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。今年もすごく暑い夏がやってきます。今回は元気に楽しい夏を過ごしてもらうために、子どもの体調の見方や夏の過ごし方についてお伝えします。

「食べる・寝る・遊ぶ」ができていますか？

食欲がない・十分に睡眠がとれない・活気がなく遊ぼうとしないなど「食欲・睡眠・機嫌」に問題がある時は体調不良のサインです。子どもの様子がいつもと違う、様子がおかしいと思ったら、発熱などのはっきりした症状がなくてもゆっくりと休むようにしましょう。

保護者が感じる【いつもと違う】という感覚は、子どもにとって何か良くない状態があると感じ取っているサインだと思います。そんな時はかかりつけ医に相談してみてください。

24時間以上ねつが出ていないこと、「食べる・寝る・遊ぶ」ができていることを確認してから登園・登校するようにしてくださいね。

食べる

普段通りの物でなくてもど越しの良い物である程度食べたり飲んだりする事ができますか?

寝る

何度も目が覚めたり、症状がつらくて寝苦しそうな様子はありませんか?

遊ぶ

普段通り元気に遊べなくても体を起こしてある程度機嫌よく遊ぶ事ができますか?

「この病気だから休む」ではなく「体調が悪いから休む」が当たり前になってほしいと思います。積極的に休息することで病気を長引かせずに治すことができます。厚生労働省が発行している【保育所における感染症ガイドライン 2018】を参考に、子ども達の近くにいる大人が子どもの健康的な生活を支えて欲しいと考えています。

熱中症予防にも効果あり！ 体調を整えるための夏の過ごし方

適切な服装を選ぶ

風通しの良い、汗を吸収しやすい服を選びましょう。
冷却グッズを身に付けていても効果は短時間です。
子どもの顔色を確認しながら休息を忘れずに!

こまめな休憩と水分補給

食事からも水分や塩分を摂っているので、三食しっかり食べましょう。遊びに夢中になると水分補給を忘れてしまう事があるので、まわりの大人が休憩と水分補給を促しましょう。

風通しの良い日陰や屋内に入るなど、涼しい場所で休憩するようにしてください。

紫外線を避ける（日焼け予防）

日焼けは軽度のやけどです。低刺激性の子ども用の日焼け止めを使って日焼け予防しましょう。
また、紫外線を浴びすぎると身体が疲れやすくなったり、将来の皮膚がんや眼の病気の原因になることが知られています。

室内の温度を保つ

エアコンや扇風機を使って過ごしやすい温度を保ちましょう。快適に寝るために夜間もエアコンなどを利用してください。外気温より4～5℃低いくらいが目安です。

骨を作るために必要な栄養素ビタミンDを作るためには、日光に当たることが必要ですが、1日のうちで手の甲ぐらいの面積が15分日光に当たる程度で十分です。

バランスの良い食事と十分な睡眠

食欲と睡眠は体調のバロメーター!食欲がない時、睡眠不足の時は体力不足で体調をくずしやすいので気をつけましょう。
ぐっすり眠れなかった次の日は外で遊ばずゆっくり過ごすなど、体力が低下しないように過ごす工夫を!

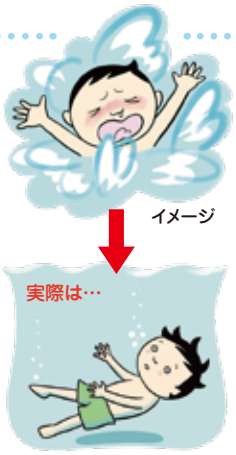
裏面に続きます

水の事故に注意！子どもは静かに溺れます！！

海・川・プールなど水遊びの楽しい季節。しかし水の事故はどの年齢の子どもも遭遇してしまう可能性があります。
安全に気をつけて楽しく遊んでもらうために、事故防止のポイントをお伝えします。

子どもは静かに溺れます

溺れる時はバシャバシャと音を立てるイメージ、ありませんか?
実際は何が起きたかわからず、呼吸に精一杯で声を出す余裕もなく静かに沈みます。過去には家庭用のビニールプールでも溺水事故が発生しています。
たとえ短時間でも、わずかな水量でも溺水が起こる可能性があります。



事故を予防するポイント

- ☐ 子どもだけで入浴、水遊びしない
- ☐ 大人の洗髪時は子どもを湯船から出すか、絶えず声をかける
- ☐ 湯船には大人が先に入り、出るときは子どもを先に出す
- ☐ 風呂の残り湯や洗濯槽に水をためておかない
- ☐ 浴室を使わない時はカギをかけるなど、子どもが入らないようにする
- ☐ 水のレジャーの際は必ずライフジャケットを装着する
- ☐ 川や海などに入るときはしっかり止められて脱げない靴を履く
- ☐ 気象状況に注意し、天候が悪い時はレジャーを中止する

7月25日は
「世界溺水防止デー」

QRコードより消費者庁ホームページをご確認ください。

予防接種忘れていませんか？ 子どもに大切なことを伝えましょう！

今ではほとんど見かけなくなった病気もありますが、これは多くの人が予防接種を行ったことで流行しにくくなったということ。自分だけでなく周りの人を守るために予防接種は重要です。私たち自身も、今まで予防接種をしてくれた多くの人たちのおかげで守られているのですよ。

予防接種の目的

①感染を防ぐ、感染した場合の重症化を防ぐ
②みんなが免疫を付けること（集団免疫）で病気自体が流行しにくくなる
③医学的理由で予防接種できない人を守る

子どもが嫌がる時はどうしたらいいの？

痛いだけの嫌な思い出にならないよう、接種の前と後の関りを大切に！**前向きな言葉や認めてあげる声かけ**をしましょう。
「今日は注射じゃないよ」と嘘をついたり「悪いことしたら注射されるで!」と注射が罰のようにイメージされる声かけは止めましょう。痛いことをされたら泣いてもいいんです。
痛さや怖い気持ちを乗り越えてがんばった子どもをたくさん褒めてあげることで、達成感を感じて前向きな気持ちになります。

予防接種だけでなく、病院で行う注射や採血などは子どもにとって必要な医療行為です。
「子ども達を守るもの」「元気になるために必要なこと」ということを教えてあげてほしいな、と思います。

おいでやす！とう太の夏祭り開催のお知らせ

日時 ● 8月31日（土）　11:00～15:00
会場 ● アルプラザ野洲　1階イベント会場

絵本専門士ゆうくん（田中雄人さん）による絵本ライブや輪投げ・魚釣りなどの遊びブースもあり、楽しい企画が盛りだくさん！
開催時間内は**無料**でいつでも**自由に参加**して頂けます。
ぜひ遊びに来てくださいね！

※ 当院保育士による病児保育室説明も可能です。ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。

病児保育室とう太

併設 うえだこどもクリニック
UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

web予約受付

Instagram
UEDAKODOMOCL

LINE
ID：276kwqfx