

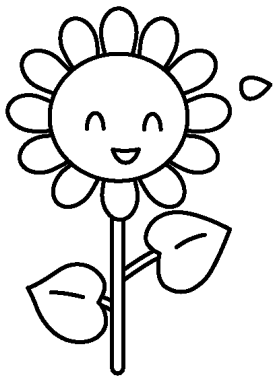


平成 29 年 8 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

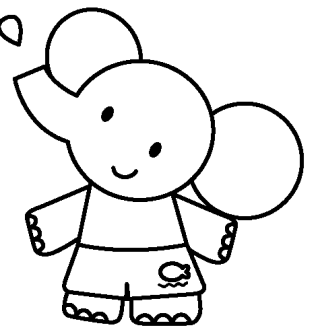
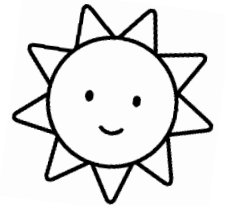
看護師

夏、真っ盛り!! 子どもたちは、毎日プールや水遊びをしながら大きな歓声をあげて楽しんでいます。暑い日差しが照りつけるこの時期は、食欲がわかず、体力も落ち、汗も多くかき、体調もくずれがちです。そんな時は『早寝・早起き・朝ごはん』で、朝の光をしっかりと浴び、きちんと朝ごはんを食べ、一日のリズムをつくるのが大切です。休養にあてる時間も工夫して、残りの夏を元気に楽しみましょう。

夏の健康・夏バテ



暑さに対応しようとして負担がかかり、体のさまざまな機能が不調になった状態を“夏バテ”といいます。日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、かなりのエネルギーを消費し、負担を強いられます。その負担が、過度に強くなったり長引いたりすると、暑さに対応できず、体内の熱を外に出せず、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりします。8月は生活のリズムがくずれがちです。夏バテせず、元気に過ごせるようにしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、着替えたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、炎天下で長時間遊ばないように。また、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°Cを目安にしましょう。

夏の皮膚トラブルについて

高温多湿の日本の夏!! 湿疹・汗疹など乳幼児の皮膚のトラブルが増える季節です。
また、外での活動も多くなり、日焼け・虫さされ・かぶれなどを起すこともあります。

☆あせも ; シャワーなどで洗い流せない時は、冷たいタオルなどで拭いて、着替えをしましょう。

☆日焼け ; 火傷と同じです!! 熱が出ることもあります。冷たい水やタオルで冷やしましょう。

水疱がある所は、潰さず受診しましょう。

☆刺された ; ハチ 残っていたら針を取り除き、流水で洗い流しましょう。

気分が悪い、息苦しいなどの症状がある時は、すぐに受診を!!

毛虫 衣類は脱いで、テープなどで毒針毛を取り除き、流水で洗い流しましょう。

☆かぶれた ; 漆などの樹木の樹液がつくことによって起ります。

種類によっては、痒みや炎症、痛みを感じることもあります。

着替えをして、流水で洗い流しましょう。

*乳幼児の皮膚の特徴

子どもの肌は、成人と比べて非常に薄くて柔らかく、新生児期では約半分の厚さしかありません。
そして大人の皮膚では皮脂線が活動し、皮膚の一番外側にあたる角質層の上に皮脂膜を作っています。
しかし、皮脂線は思春期になるまで活動しません。また、皮脂の分泌量は性ホルモンの影響を受けています
ので、子どもの皮脂量は少なく、1歳頃までは角層の細胞間脂質であるセラミドも少ないため、十分な保湿
機能やバリア機能を発揮できません。

ところが、汗腺はすでに大人と同じ数だけあるので、皮膚の体表面積を考えると汗腺の数は大人よりも多
くなり、汗をかきやすいということになります。

これらのことが、汗疹やおむつかぶれができやすかったり悪化させたりする原因になってます。

また、からだのあちこちにシワがあるために汚れがたまりやすく食べ物や排泄物、ほこり、汗などの汚れを
自分できれいにできないのも特徴と言えます。

*スキンケア

スキンケアとは、「皮膚をより健康に保つためにすること」です。

皮膚疾患の治療だけではなく、皮膚の健康を維持することで皮膚疾患を予防する、ということにもなります。

そのスキンケアの基本は、肌の状態に合った方法で、“洗う” “塗る” です。

つまり、皮膚の汚れを落として清潔にし、保湿剤で保護するということ。

(水や湯だけではなかなか汚れは落ちないため、洗剤を使用した方が良いでしょう。)

しかし、洗いすぎると、皮脂やセラミドなどが皮膚から失われてバリアが壊れてしまう恐れもあります。

だから、洗浄後には、保湿剤を塗って傷んだバリアを修復しておく必要があるということです。

(今の洗剤は、バリアを傷めにくいものが多いので、洗い過ぎの心配はあまりいらなようです。)

10月4日(水) 10:00~

あだちっ子歯科健診

担当医院 ; わたなべ歯科クリニック

10月5日(木) 9:15~

秋季健康診断

担当園医 ; 角田 祥子

