

ほけんだより 6月号

2022年6月発行
 (福)京都基督教福祉会
 桂保育園
 桂ぶどうの木こども園
 月見ヶ丘こどもの家
 あさがお保育室

梅雨入りの季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。園でも気候にあわせて、お子さまの様子を見ながら過ごしていきますので、朝食時に食欲がなかったな、水分摂取が少なめかな、おしっこがあまり出ていないなど、気になることがあれば、登園時にお知らせください。

ココが違う! 乳幼児の熱中症

乳幼児の熱中症は自宅と屋外で多く発生しています。体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。

1 地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に

身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっています。

2 汗腺や血圧などの調整機能が未熟で暑さに弱い

乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調整機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できずいます。

3 暑さに気づかずに脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり眠っていたりするときは、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。

4 大人より脱水症状の悪化が早い

体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発生し、症状が悪化していきます。

子どもの様子をよく観察して
 外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、脱水しやすいときに熱中症は起こりやすくなります。

- エアコンなどを活用し、気温や湿度を調節する
- 唇の乾きや、おしっこの量が減っていないか
- ひどく汗をかいていないか

食事や水分はとれているか
 体温調節のカギとなるのが水分。子どもが水分をいつでもとれるように、気配りをしてあげましょう。またきちんとした食事をとることは、水分と塩分の補給にもなります。

- 外出や入浴、昼寝などの前後に水分補給
- 汗をかいたときは、塩分もいっしょに補給を
- 外出時は冷たい飲み物を入れた保冷水筒を持ち歩く

車内に子どもを置き去りにしない
 外気は穏やかな気温の日でも、絶対に車内に置き去りにしないで下さい。少しの時間だから、という保護者の過信や間違った判断が、熱中症を招きます。

- エアコンを使用している、絶対に車内に一人にしない
- 炭酸飲料のペットボトルや缶が破裂する恐れも

予防のためのチェックポイント

乳幼児に起こりやすい熱中症を予防するには、日ごろから予防対策をとり、水分補給や環境を整えることが大切です。

日頃から暑さに慣れさせる
 規則正しい生活習慣による体調管理のほか、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 栄養バランスのよい食事と食習慣を
- 質のよい睡眠を十分とる

生活の中で対策を
 日常生活のちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れての外出は、11時～15時ごろをさけて

服装選びにも工夫を
 メッシュ素材、ゆったりとしたデザイン、黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選ぶようにしましょう。

- 首元が広く、着脱しやすいデザイン
- 風通しがよく、吸湿性・通気性のよいものを
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を

園生活では、幼児組の子どもたちが、大人でも息苦しくて外したくなるマスクを、暑い中ががんばって着けてくれています。これからの季節は熱中症対策と新型コロナウイルス感染症対策を同時に実施できるよう、適切な環境設定と、子どもたちの体調変化にいち早く気づけるようにこまめに健康観察をおこなっていききたいと思います。



衣類のチェックをお願いします

暖かくなって外遊びが増え汗をかいて着替える回数が増えてきました。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。お子さまのサイズを確認してご準備いただきますようお願いいたします。

髪止め
 髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなものが

洋服
 首回りやそでに余裕があるほうが better

靴のサイズ
 つま先に5mm～1cm程度の余裕があるものが best

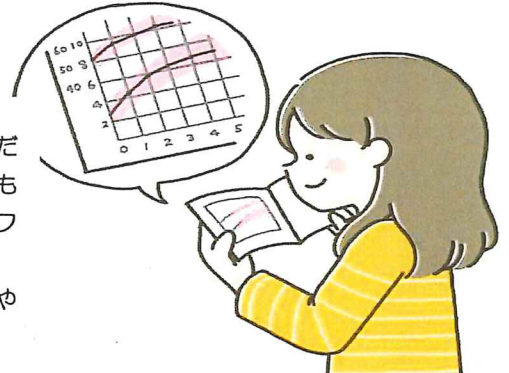
脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。



成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

「母子健康手帳」は、お母さんの妊娠から出産、予防接種の記録だけでなく、お子さんの出生から小学校入学までの健康を記録するもので、身体発育曲線という身長・体重の育ちのめやすとなるグラフがのっています。

中・高校生や大人になっても、成長を振り返るだけでなく、留学や仕事で必要な場面がありますので大切に保管しておきましょう。



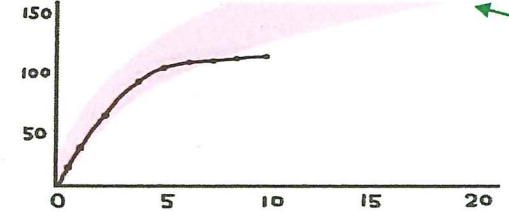
身長が高い・低い個性! 伸びるのが早い子も遅い子もいます。身長と体重のバランスが大切です。

どんなことがわかるの?

成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安が帯状に示されています。このカーブが、標準的な子どもの発達を示しています。よく、成長曲線で子どもの身長と体重を調べて、「同年代の子どもと比べて大きい小さいか」を気にする人がいますが、大切なのは、お子さんの成長カーブが、成長曲線のカーブと合っているかどうかです。

注意が必要なきときってどんなとき?

成長曲線に数値を記録したときに、成長曲線のカーブと、お子さんの成長の記録が平行に進んでいるかどうかチェック。成長曲線と平行に伸びていれば成長に問題はないでしょう。ところが、成長曲線よりも傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。



色がついている帯から大きく外れていなければ心配ないですよ!

心配なとき、どうすればいい?

子どもの成長には、食事や睡眠が大きくかわります。まずは、食事のバランスや生活リズムなどをチェックしましょう。生活改善に取り組んでも身長や体重の育ちが改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。