

# 9月



# 保健だより

令和元年9月3日

保育園夢未来 二俣川園



まだまだ暑い日が続いていますが、トンボが飛んでいたりと少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目は、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。衣服の調節や手洗い、うがい等を習慣づけ、健康に過ごしたいですね。秋は気温が低くなり、湿気も落ち着いてくるので、ウイルスが元気になり、感染症にかかりやすくなります。また夏バテの延長や季節の変わり目で、まだ身体の準備ができていない事もあり、免疫力が弱って、病気にかかりやすい体質になりがちです。過ごしやすい季節になりますが、油断せず手洗いやうがいを徹底しましょう。特に免疫力の低い子供や高齢者は、重症化しやすいので注意が必要です。また身体が夏モードを引きずっていることも免疫力が弱まる一因ですので、意識して外に出るようにし、日光を浴びて脳のバランスを調節してあげましょう。



## ★体温調節のコツ★



これからの季節、日中は汗をかくほど暑いけど、意外と朝晩の冷え込み寒暖の差が激しいという日が多くなります。エアコンを使用すればなおさら体温調整が難しくなります。体調管理が自分ではできない子ども、特に赤ちゃんこそ、ちょっとした体温調節に工夫が必要です。【衣服はどんなところに気をつけてあげればいいのか?】そんな気になる子どもの体調管理をご紹介します。

### 《体温調節とお世話のコツ》

子ども、特に赤ちゃんは自分の体温調節機能が未熟。だからこそ、大人の管理が大切です。大人は成長段階で自分で体温を外気温に合わせ調整できるようになっていきますが、子ども、特に赤ちゃんは自分の体温調整機能が発達していません。そのため、ふと目をやると頭が「汗でぐっしょり.....」ということもあります。

さらに、新生児から1歳くらいまでの間は、新陳代謝が活発なため、顔や体に皮脂がたまってしまいます。汗や皮脂汚れをそのまま放っておくと、乾燥してカサカサになったり、おむつかぶれや乳児特有の湿疹の原因に...。暑い季節は、汗を残さずこまめにふき取っておく、おむつでムレたお肌もきれいにふいておくことがポイントです。

### 《子どもの体温調節のコツ》

朝晩、そして天気のいい日と悪い日の寒暖差があり、子どもたちにとっては、ちょっと動くだけで汗をかいてしまうこの時期。そんな季節には、朝は半袖の上に長袖Tシャツ、気温が上がって暑くなってきたら半袖、というように状況に応じて着替えをするとよいでしょう。ちょっと面倒ではありますが、汗を大量にかきっぱなしではあせもができてしまったり、朝から涼しい格好をさせておくと体温調節が未熟な子どもは風邪を引いたりします。

体温調節のコツとしては、衣替えのときに長袖のTシャツを何枚か残し、肌着と半袖Tシャツとを組み合わせ、気温に応じて使い分けをするようにすることをオススメします(七部袖のシャツも意外と重宝する)。

外出する際、ちょっと夜遅くなりそうな場合は、薄手のジャンパーを持ち歩くと気温の変化に対応でき安心です。子どもは大人よりも活動量が多く、汗っかきなため、あせもを防ぐためにもこまめに着替えをさせてあげましょう。

着替えのタイミングには、子どもが「寒い」「暑い」という感覚を肌で感じられるように、大人から「今日は昼間はちょっと暑いね。でも、朝は涼しいから、半袖の上に薄手の長袖を着ておこうね」「汗をかいて気持ち悪くなったから、お着替えしようね」など、状況と理由をわかりやすく話してあげると、子どもの頭の中で状況判断をする、そして物事を考える練習になり一石二鳥です。



保育園では気温と室温を確認しエアコンや扇風機、または窓を開けるなど、その時に一番よい調節を行っています。

### 【地域や保育園で流行っている感染症】

現在、保育園で流行っている感染症はありません。

手足口病も落ち着きました。

地域では、8月ヘルパンギーナなど夏風邪が流行っていたようですが、9月に入り落ち着いてきたようです。冬はインフルエンザが怖いですね... 予防接種など計画的に行いましょう。

