



ほけんだより



～8月号～

平成26年8月
うるま市公立保育所

猛暑が続いていますね。

プール遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち！
また、夏といえば、海、お祭り、エイサー、などお休み中に出かける方もたくさんいると思います。
事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作っててください！
まだまだ、つづく長～い夏！暑さに負けない体づくりのためにも、食事・睡眠・休養を上手にとって乗り切っていきましょう☆



沖縄の紫外線は、全国最強！と、言われています。子どものころから若いうちに紫外線を浴びた量が多いほど大人になって皮膚がんを発症するリスクが高くなると言われており、他にも目など体へ悪影響を及ぼすと言われています。しかし、日光を浴びるとよくないと言って1日中部屋で過ごすことはできません。子どもにとって外遊びは大切です。上手に紫外線対策を行っていきましょう♪つばの広いフラップ付きの帽子や日焼け止めクリームを使用し、上手に対策を(*^_^*)！
ちなみにみ・・・沖縄県の紫外線量は札幌、茨城、鹿児島などの約1.5倍。冬場にかけて弱くなるものの、12月は札幌の約5.7倍といわれるほど強いです。



感染症情報

※全国で、ヘルパンギーナが流行っています！

ヘルパンギーナとは、子どもの間で流行る夏風邪の一種。主な症状は、高熱と口蓋垂(のどちんこ)にできる水泡です。この水泡は食べ物を飲み込む時に強い痛みが生じるのが特徴です。
ヘルパンギーナ？かなと思ったら、病院受診を！
特に、治療薬はないため、熱や脱水への対症療法になります。
普段からの規則正しい生活で、免疫力を高めておくことが感染症予防では大切です♪

必見！イオン飲料の落とし穴・・・

お熱が出た時や、汗をかいたとき、入浴後などに積極的に摂取する傾向があるイオン飲料。今回は、飲みすぎるとかえって体に悪い・・・！？などと言われているイオン飲料についてお話していきたいと思います！

そもそも、健康な状態で食べ物もしっかり食べれているときには、体の中の電解質のバランスもうまく取れていることとなります。ところが、発熱時、普段よりも多く汗をかいたり、下痢・嘔吐などの際、体から大切な水分が奪われると、電解質のバランスが崩れてしまいます。

そんな状態のときには食欲があるという場合は少なく、必要なナトリウムなどを体の中に補うことができません。そこで、救世主になるのがイオン飲料というわけです。イオン飲料にはナトリウムイオン(お塩)も入っていますが、お砂糖も多く含まれています！
なので、脱水の状態から脱出すると、もう飲まなくて良い。という事になります。病気の時に、飲む飲み物はイオン飲料と捉えがちですが、体調が徐々に回復すれば飲む必要性は低くなっていきます。

では、飲み続けるとなぜ体に悪影響！？なのかということについてお話していきます♪

- お砂糖が多く含まれており、むし歯へのリスクが高い
- むし歯のリスクとともに、糖分が多く肥満傾向になりやすい
- 普通の食事が摂れている場合にイオン飲料を与えてしまうと、電解質が多くなりかえってのどが渴いてしまう。
- イオン飲料の多量摂取は、肥満の原因だけではなく食欲不振など全身に悪影響を及ぼす

などといったことが挙げられます。

体調不良での食欲不振時や脱水の場合のみイオン飲料を活用して、普段はお水やお茶などでの水分補給を心がけてみてはいかがでしょうか(*^_^*)

夏に多い感染症



手足口病
手のひら・足の裏・口の中に水泡ができ、発熱することもあります。



プール熱
プールで感染することもあり、高熱が3～5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみがあります。



流行性角結膜炎
目が腫れ、充血し、普段より多くめやにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルの共有などは避けます。

※ウイルス感染によって起こる病気です。
他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断をうけましょう。